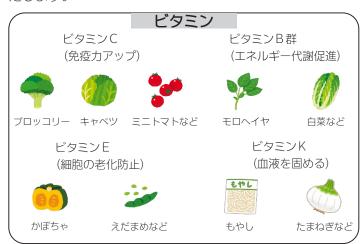


かしこく野菜をとって、元気な体をつくりましょう!

みなさんは、普段どの位の野菜を食べていますか?「野菜は健康に良い」とよく言われますが、今回は野菜の持っている効果や1日に摂取すべき野菜の量について紹介していきたいと思います。

野菜に含まれる豊富な栄養素

食べ物に含まれる栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの大きく5つに分かれます。 このうち野菜に多く含まれるのは、ビタミンとミネラルです。どちらも体の機能を整えるのに大切な役割を果 たします。





「ファイトケミカル」も効果的です

野菜はビタミン・ミネラル以外に、ファイトケミカルと呼ばれる色素や香り、苦みなどの機能性成分を含んでいます。なかでも色素は大きく7つに分けられます。

ファイトケミカルには、抗酸化作用(体内の老化を抑えたり、遅らせるはたらき等)があり、生活習慣病やがん、認知症など、様々な疾患の予防効果が期待されています。

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果
赤系	トマト	リコピン	代謝の向上、動脈硬化予防
橙系	にんじん、かぼちゃ	プロビタミンA	抗がん予防
黄色	とうもろこし	ルテイン	皮膚の老化予防
緑系	ほうれんそう、こまつな	クロロフィル	抗がん予防、免疫力向上
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	視力低下予防
黒系	じゃがいも、ごぼう	クロロゲン酸	血糖値の上昇抑制
白 色	ねぎ、たまねぎ	硫化アリル	血栓予防、高血圧予防

1日にどのくらい野菜を食べると良い?

生活習慣病の予防や健康の維持・増進のためには上記の栄養素を適量摂取することが必要ですが、そのためには1日に350g程度の野菜の摂取が必要であるといわれています。



1食で両手に乗るぐらい野菜を摂取できるとよいでしょう♪

野菜を効率的にとる2つのポイント

①緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく

350gの野菜を摂取するには、にんじん、ほうれん草、ピーマンなどカロテンを多く含んでいる緑黄色野菜をおよそ1/3の120g、きゅうり、レタスなどの淡色野菜を230gというバランスが必要です。 ②ひと工夫で野菜の量を増やす!

野菜を効率よくたくさん摂取する工夫として、煮る・蒸すなどの加熱調理でかさを減らす、市販のカット野菜や冷凍野菜、また加工済サラダを利用するなどがあります。