

野菜に含まれる栄養



野菜を食べることによるメリット

野菜は、**ビタミン**や**ミネラル**・**食物繊維**を多く含んでおり、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

また、野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。

健康な生活を維持するための目標値の一つに「**野菜類を1日350g以上食べましょう**」と掲げられていることもあり、1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。

ビタミン

ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます

体内ではほとんど合成することができないため、食物から摂取する必要があります

水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

水溶性ビタミン（ビタミンB群・C）

- 血液などの体液に溶解し、余分なものは尿として排出されます
- 体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを補っています
- ビタミンCはコラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます

脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）

- 水に溶けない性質があり、主に脂肪組織や肝臓に貯蔵されます
- 身体の機能を正常に保つ働きをしているが、摂りすぎると過剰症を起こすことがあります
- β カロテンはビタミンAに変換され皮膚や粘膜の健康を維持するほか抗酸化作用や免疫賦活作用があります
- ビタミンEは血行を促進する働きがあります

☆**ビタミンC・A・Eは抗酸化ビタミン**と言われ体内に発生する活性酸素を消去し、がん予防にも働きます



ビタミンを多く含む野菜

ビタミンB群：豆類、ニンニク、ブロッコリー 等

ビタミンC：ピーマン、ブロッコリー 等

ビタミンA：緑黄色野菜、しそ、春菊 等

ビタミンD：キノコ類（特に乾燥きくらげ）

ビタミンE：かぼちゃ、ピーマン、大根の葉 等

ビタミンK：ほうれん草、モロヘイヤ、小松菜 等



ミネラル

互いに吸収や働きに影響をあたえ合うことがあるため、バランスよく摂ることが求められます
身体機能の維持・調整に不可欠なもので、不足した場合は欠乏症やさまざまな不調が発生し、摂りすぎた場合にも過剰症や中毒を起こすことがあります

カリウム

余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です

ミネラルの多い野菜

カリウム：ほうれん草、さといも、キュウリ 等
カルシウム：色の濃い野菜（カボチャ・水菜 等）

鉄：豆類、小松菜、ほうれん草、レタス 等

マグネシウム：枝豆、オクラ、ごぼう 等

リン：モロヘイヤ、なすな、ブロッコリー 等



食物繊維

• 「腸の掃除役」として知られて、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。

• 女性に多い便秘の予防にも効果があります

• 野菜、果物、大豆などの豆製品、海藻など、特に種や皮ごと食べるもの、歯ごたえのあるもの、又メリのある食べ物に多く含まれています。

食物繊維は、1日当たり**17g以上**とることを目指しましょう。

食物繊維の多い野菜

根菜類、らっきょう、ニンニク 等

