

健康だより

知ってお得！ 野菜の健康機能

野菜（緑黄色野菜・その他の野菜）は、生活習慣病を防ぐ機能性成分の宝庫です。がん・心臓病・脳卒中・骨粗しょう症などの生活習慣病になりにくい食生活のポイントは野菜を積極的に摂ることです。

生活習慣病を防ぐ主な機能性成分とその成分を多く含む野菜を紹介します。



機能性成分	効果	多く含む野菜
抗酸化物質（ビタミンC）	体内に発生した活性酸素を消去する抗酸化ビタミンの一種です。すべてのがん予防となりますが、特に胃がんの予防に力を発揮します。また、動脈硬化を防ぐ働きもあります。	トマト、人参、ピーマン、玉ねぎ、なす、生姜など
食物繊維	腸内の良い菌を増やし、発がん性物質を減らします。また、腸を刺激してスムーズな排便を促し、発がん性物質を速やかに排泄します。	切り干し大根、ゴボウ、オクラ、芽キャベツなど
カリウム	ナトリウム（塩分）を体外に出し、血圧の上昇を防ぎます。	ほうれん草、にら、キャベツ、人参など
カルシウム	骨粗しょう症の予防や歯の健康に必要です。	小松菜、春菊、チンゲン菜、大根の葉、カブの葉など

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。野菜のおかずは1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。



参考 野菜の健康機能—サプリメントを買う前に—（健康日本 21 リーフレット栄養・食生活No6）・公益社団法人日本栄養士会