

健康だより

野菜を食べよう！～野菜をもっと食べて、健康生活へ～

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれ、さらに免疫力向上、抗酸化作用などの機能により生活習慣病やがんの予防する効果が高いと言われています。



野菜の主な栄養素と機能性成分

栄養成分	主な働きと機能性	主な野菜
ビタミンC	血管、歯、結合組織を丈夫に保つ 冠動脈疾患の予防、抗酸化作用	キャベツ、大根、ブロッコリー、 じゃが芋、ピーマン
ビタミンE	細胞の老化防止 抗酸化作用、動脈硬化予防	かぼちゃ、ほうれん草
食物繊維	腸内環境を整える 糖尿病の予防、コレステロール値の正常化	ごぼう、モロヘイヤ、人参
カリウム	ナトリウムの排出促進 高血圧を予防	じゃが芋、里芋、さつまいも
カルシウム	丈夫な骨や歯を作る 骨粗しょう症予防	小松菜、かぶの葉、水菜
β-カロテン	皮膚や粘膜の細胞を正常にする 抗酸化作用、がん予防	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、 ほうれん草
リコピン	抗酸化作用、がん予防、動脈硬化予防	トマト、金時人参
グルコシノレート	がん予防、解毒作用の促進	ブロッコリー、キャベツ、 芽キャベツ、カリフラワー
ケルセチン	動脈硬化、糖尿病予防、抗酸化作用	玉ねぎ、サニーレタス、ブロッコリー
カプサイシン	体脂肪の分解促進、食欲増進	唐辛子、赤ピーマン

厚生労働省は1日の野菜摂取目標量を350gとしています。

しかし、野菜350gといってもなかなか実感しにくいもの。そこで、1皿70gを目安にし、1日5皿分を食べるようにするとよいでしょう。

参考 野菜を食べよう～野菜をもっと食べて、健康生活へ～(健康増進のしおり)・公益社団法人日本栄養士会