








**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。

ビタミン				ミネラル			
<b>ビタミンC</b> (免疫力アップ)  ブロッコリー キャベツ ミニトマトなど		<b>ビタミンB群</b> (エネルギー代謝促進)  モロヘイヤ 白菜など		<b>カリウム</b> (余分な塩分排出)  アボカド 芋類など		<b>カルシウム</b> (丈夫な骨づくり)  ほうれんそう ごぼうなど	
<b>ビタミンE</b> (細胞の老化防止)  かぼちゃ えだまめなど		<b>ビタミンK</b> (血液を固める)  もやし たまねぎなど		<b>鉄</b> (貧血予防)  ブロッコリー えだまめなど			

**「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食で両手に乗るく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。