



健康づくりに役立つ野菜の効果

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの様々な栄養素が多く含まれています。
しかも他の食品と比べて低カロリーです。

健康づくりに役立つ野菜を積極的に摂りましょう！

食物繊維

- ✓ 食物繊維には、脂質を吸着して体外に排出する働きや血糖値の急上昇を抑える働きがあり、脂質異常症・糖尿病の予防にも役立ちます。
- ✓ 便通を良くする効果も。

ビタミン

- ✓ ビタミンは、体内ではほとんど作りだせず、野菜はその貴重な摂取源といえます。
- ✓ 糖質をエネルギーに変えたり、酸化を防いだり、止血作用、皮膚や髪健康を守るなど、ビタミンの種類によりさまざまな役割があります。

カリウム

- ✓ 野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出する作用があり、高血圧予防に効果的です。

カルシウム

- ✓ ほうれん草やチンゲン菜、モロヘイヤなど特に緑の濃い野菜はカルシウムが豊富。
- ✓ 骨の維持増強のために、乳製品や大豆・小魚とあわせて摂取を。

野菜100gの目安量

緑黄色野菜100g

トマト	小1個
ミニトマト	10個
にんじん	10cm
ブロッコリー	1/2株
ほうれん草	3株
ピーマン	小4個
かぼちゃ	1/16個
アスパラガス	5本
小松菜	2株



淡色野菜100g

キャベツ	2枚
きゅうり	1本
レタス	3枚
大根	4cm
白菜	1枚
玉ねぎ	1/2個
ねぎ	1本
もやし	1/2袋
ごぼう	2/3本



その他の健康情報は
こちらから▼



上記の目安量も参考に、
毎日350g以上の摂取を目指しましょう

