

野菜の効能

1

ビタミン

●抗酸化作用とは？

2

ミネラル

3

食物繊維

1 ビタミン

人体の機能を正常に保つため必要な有機化合物

●水溶性ビタミン

… **ビタミンC** **ビタミンB₁** **ビタミンB₂** **葉酸** **ナイアシン** **パントテン酸**

(主に野菜に含まれるもの)



水に溶け出す性質があり、茹で・水さらしなどで損失しやすくなります
血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として排出されます

●脂溶性ビタミン

… **ビタミンA** **ビタミンD** **ビタミンK** **ビタミンE**



油と一緒に吸収されやすい性質があります。主に脂肪組織や肝臓に貯蔵され、摂りすぎると過剰症を起こすことがあります。

詳しくはビタミン一覧表をご覧ください

●抗酸化作用をもつ

ビタミンC **ビタミンA** **ビタミンE**

活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除く物質のことです。**活性酸素**は微量であれば人体に有用な働きをしますが、大量に生成されると過酸化脂質を作り出し、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

2 ミネラル

体内で合成できないため食物として摂る必要がある

K

カリウム

体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う。ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがあります。



Ca

カルシウム

骨や歯を健康にするだけでなく、血圧の安定を助け、血液の凝固、筋肉の収縮など、重要な役割を担っています。



Fe

鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素です。酸素を全身に運んだり、筋肉で血液からの酸素を受け取ったりしています。



3 食物繊維

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

目標量 成人男性 **21g/日以上** 成人女性 **18g/日以上**