

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、パプリカ	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	人参	プロビタミンA	抗酸化作用、動脈硬化予防
黄系	玉ねぎ	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
緑系	ほうれん草	クロロフィル	抗酸化作用、抗がん作用
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用、視力低下予防
黒系	ごぼう	クロロゲン酸	抗酸化作用、血糖値の上昇抑制
白系	大根、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、殺菌効果

# 今日からはじめる野菜習慣



## ◆生活習慣病から体を守る野菜のチカラ！

### ●生活習慣病ってなに？

日本人の三大死因は、がん・心疾患・老衰です。がん・心疾患を引き起こす原因として糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。これらの疾病は「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病とは「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことで、逆に言えば生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気という言い方もできます。また、発病した後の経過は生活習慣によって大きく左右されます。



### ●生活習慣病を防ぐ野菜のチカラ

生活習慣病は野菜を積極的に摂ることで予防ができることが知られています。たとえば、野菜に含まれている食物繊維は糖質や脂質、コレステロールの吸収をゆるやかにします。緑黄色野菜などに含まれているβカロチンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めます。その他、野菜に含まれているカリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあります。このように、野菜には私たちの体を健康に保つ働きをしてくれる栄養素がたくさん含まれています。

### ●野菜に含まれる豊富な栄養素

食べものには含まれる栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5つに分かれています（5大栄養素）。このうち野菜に多く含まれてい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、とても重要な役割をしています。

## ◆かしく野菜をとって、元気な体をつくろう！

### ●野菜を効率的にとる3つのコツ

① 緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良くとりましょう  
1日あたりの野菜平均摂取量は350g以上と推奨されています。また、その1/3は緑黄色野菜であると栄養バランスがより整います。

### 【1日の野菜摂取目安量の例】



### 【1食分の野菜摂取目安量の例】



### ②ひと工夫で野菜の量を増やす

野菜を効率良くたくさん摂るためには、ゆでる・煮る・蒸すなどの加熱調理でかさを減らす。余ったら小分けして冷凍庫に保存する。市販のカット野菜や冷凍野菜、加工済の野菜サラダやお惣菜を使う。などがあります。

### ③調理法で効率良く栄養をとる

野菜から栄養を効率良く摂るためには、調理法などにも気を配りましょう。たとえば、トマトは生で食べることで多いですが、加熱することでうま味が出て美味しくなるだけでなく、抗酸化作用のあるリコピンの吸収率が数倍にもなることが知られています。

体を病気から守り、健康を維持するためには欠かせない栄養をもった野菜たち。食生活が大きく変化してきた現在には欠かせない食品です。毎日の食生活の中で、たっぷりの野菜をとって、健康維持に役立っています。また、食習慣は子ども頃からの積み重ねです。お子さんも含め家族みんなで野菜を食べて健康になりましょう。

お問い合わせ  
保健福祉課 保健・介護グループ  
総合福祉センター「ハピネス」  
☎・☆413356

