

食とけんこう

毎日、野菜を食べましょう！

野菜で健康の維持・増進を

野菜には、それぞれ様々な栄養素が含まれています。多種類の野菜の多様な成分が相互に作用しあって、体内で多くの大切な働きをしています。そこで健康を維持・増進するためには、1日**350g**以上の野菜をとることが推奨されています。

【野菜はこんな働き者】



- 食べすぎを防ぐ ⇒ 満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方。
- 腸内環境改善 ⇒ 食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また、便秘を防ぎます。
- 加齢やストレスに対抗し、がん予防も
⇒ 野菜のカロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されています。

種類	食品の例	機能
βカロテン	にんじん・かぼちゃ	抗酸化作用・動脈硬化予防
リコピン	トマト	抗酸化作用・動脈硬化予防
フラボノイド	玉ねぎ	抗酸化作用・高血圧予防
ルテイン	とうもろこし	抗酸化作用
アントシアニン	なす・赤しそ	抗酸化作用・加齢による視力低下
イソチオシアネート	大根・キャベツ	抗酸化作用・抗ピロリ菌

- 脂質改善 ⇒ 水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。
- 血圧上昇抑制 ⇒ 野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

出典／公益社団法人 日本栄養士会発行 ヘルシーダイアリー

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



野菜は1日350g以上を 朝食、昼食、夕食に分けて食べましょう!

緑黄色野菜 + その他の野菜

120g

①

対

230g

②



【野菜の100gの目安量とエネルギー量】

●緑黄色野菜グループ

原則として100g(可食部)あたり
カロテン600μg以上含むもの

トマト 大 1/2 個	→19kcal
ブロッコリー 5房	→33kcal
にんじん 短 1 本	→37kcal
ピーマン 3個	→22kcal
ほうれん草小 1/2 束	→20kcal

●その他の野菜グループ

淡色野菜(野菜の中の色がうすい)

キャベツ 葉 2 枚	→23kcal
なす 中 1 個	→22kcal
玉ねぎ 中 1/2 個	→40kcal
大根 中3cm長さ	→18kcal
きゅうり 中 1 本	→14kcal

<健康な食事づくり推進員募集しています!>

- ・食育に関心がある方、家族の健康を考えている方、
子育て中の方、お仕事をされている方等々、大歓迎です。
興味のある方は説明会を開催しますので、ご参加ください。



対象:健康づくりに興味があり推進員
として活動できる市民の方(男性可)
定員:10人程度
申込:保健センター
(042-378-3421)に電話で
お申込みください
詳細は市ホームページをご覧ください。

