

野菜にはいのちを支え、

生活習慣病を予防する大切な働きがあります。



生活習慣病の予防には、栄養バランスのとれた食事が基本です。バランスをとるためには、野菜を意識的に食べることが大切。野菜には、身体に欠かせない「栄養素」のみならず、生活習慣病予防に重要な働きをする「機能性成分」が豊富に含まれているのです。

野菜の彩りに含まれた「機能性成分」で健康長寿。



野菜には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素および食物繊維とは異なる「機能性成分（フィトケミカル）」が多く、含まれています。機能性成分は、主に、野菜や果物に含まれる色素・辛味・香の成分。強い抗酸化作用などが、生活習慣病の予防につながります。野菜の眼に鮮やかな「七つの彩り」に含まれた機能性成分は、QOL（生活の質）向上を高め、健康長寿に貢献する大きな可能性をもっています。

七つの彩り ⇒ 赤 橙 黄 緑 紫 黒 白（別紙参照）

不足しがちな

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの「栄養素」が豊富。



野菜には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維など、体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。また、野菜脂肪分をほとんど含まず「低エネルギー」なので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

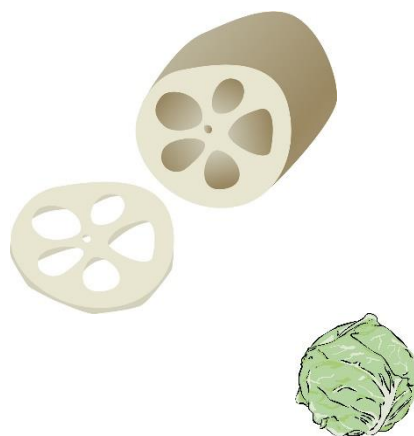
がん研究でも注目される、野菜の予防効果

国立がん研究センターによる、日本人を対象にした大規模な「生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究」でも、野菜の摂取は胃がんの発生を抑制する可能性が高く、また、食道がんの発生をほぼ確実に抑制することが、明らかになっています。

* チェックしてみましよう *

野菜の量足りてるかな？

- 外食が多い
- インスタント食品をよく利用する
- 朝食を抜くことがある
- ランチなどは丼物や単品メニューが多い
- 漬物をほとんど食べない
- ストレスが多い
- ときどき便秘になる
- 血圧が高め



(答え) ほとんど当てはまることがあれば、野菜の量を増やしましょう。

以下のようなことにも当てはまりますか？

- 「サラダをよく利用しますよー」
- 「野菜のサプリメントを利用しているから・・・」

一日に必要なお野菜の量は、350g以上です。

毎食の食事で、120g以上を目指しましょう。

(野菜の量が120gの目安)

- ・ほうれん草のお浸し一鉢分
- ・カボチャの煮物 四切れ一鉢分
- ・トマト 一個分
- ・タマネギ 約1/3個
- ・ハクサイ 大 2枚
- ・ピーマン 約 一個分