

野菜の健康パワー

血圧と野菜の関係は、野菜の中のカリウムが、体の中のナトリウムを外へ出す働きがあり、高血圧予防に効果的です。

便秘対策として、野菜に多く含まれる、食物繊維が、腸内の環境を整え、排便効果を促し、腸の中の掃除をしてくれます。

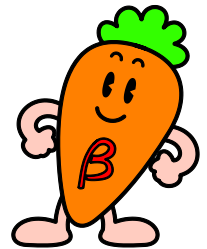
血管へのよい効果として、野菜に多く含まれるビタミンE、Cやカロテノイドは、優れた抗酸化作用があり、動脈硬化予防効果があります。また、野菜の食物繊維が、腸でのコレステロールの吸収を阻害してくれます。



ガン予防には色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれるカロテノイドの効果があります。

免疫力アップとして、香味野菜の効果が注目されています。風邪予防はもちろん、ガン予防にも有効といわれています。

骨粗しょう症予防にはカルシウムが重要な働きをします。カルシウムは乳製品からだけではなく、野菜からもとることができます。主に、葉を食べる野菜や大豆などの豆類に多く含まれています。



※野菜の効果はあくまで一例です。野菜の効果や栄養素だけにこだわり、油炒めやサラダ等の油の多い料理や、濃い味付けの煮物に偏れば、油や塩分の過剰が気になります。また、野菜には旬があり、種類も豊富で季節を感じられる食品です。栄養価も高い旬の野菜を、目で舌で心で味わい、豊かな食事づくりに活用しましょう。