

野菜

健康増進の総合的な推進を図るための基本的方針である『健康日本21』では1日に**350g**以上の野菜を摂取することを目標としています。しかし、国民1人1日平均的な野菜摂取量は280g程度で、1番摂取量の多い70代以上男性でも約310gと不足しています。特に20～40代の若者や中年層が足りていない結果が出ています。今回は、野菜に含まれる栄養素について、次回は野菜の摂り方について紹介していきます。



野菜に含まれる栄養素

β-カロテン: 必要に応じて体内でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きがある

また、抗酸化力を持ち、有害な活性酸素を消去する働きがあるとされている

ビタミンC: コラーゲンの生成に役立つ。コラーゲンは細胞を結合させ、皮膚や血管、骨を丈夫にする

また、細胞の老化を引き起こす活性酸素を抗酸化作用で消去する働きもある

ビタミンB1: 糖質がエネルギーに代わるとき不可欠な栄養素。神経組織の働きを正常に保つ働きもある

ビタミンB2・ナイアシン: 皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素

ビタミンE: 抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける働きをしている

ビタミンK: 血液を凝固させるために不可欠な栄養素。また、骨の形成などにも関与している

葉酸: 胎児の正常な発育に役立つ栄養素。また、赤血球の形成を助ける働きがある

食物繊維: 腸内細菌のバランスを保ち、排便を促すなど、腸内環境を整える働きをしている

カリウム: 体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う栄養素。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る

カルシウム: 骨や歯をつくり、丈夫にする栄養素。出血時に血液を凝固したり、神経を鎮めたりする

働きもある

鉄: 赤血球を作るのに必要な栄養素。赤血球には、肺から取り込んだ酸素を全身に供給する働きがある

行事食

7月28日(金)

土用の丑の日(7月30日)にうなぎを提供しました。

