

なぜ野菜を食べなきゃいけないの？

赤ちゃんは細胞を増やして成長します。



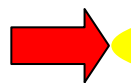
大人は傷んだ細胞を修理したり入れ替えたりして体を維持しています。



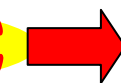
妊婦さんのお腹の中で胎児は細胞分裂を繰り返し成長します



各ライフステージにおいて細胞を増やす時、修理する時必要な栄養



ビタミンA・葉酸・ビタミンC



これらを豊富に含むのは…

野菜

細胞の働きを円滑に行い、生きていくために野菜が必要です！

ビタミンA

細胞が増えるとき、入れ替わるときに必要です
また入れ替えのとき細胞の情報をコピーする働きもあります。
不足すると…

↓
粘膜が弱くなる

- 鼻・口 → 風邪をひきやすくなる
- 皮膚 → 乾燥し傷つきやすい
- 胃・腸 → 消化・吸収力がおちる

ビタミンC

- 結合組織の材料を作るときに必要です
硬くないと困る組織は？
→ 骨・歯・腱・血管の外側
- 赤血球を作ります ⇒ 貧血予防

葉酸

1. 細胞の核を作ります
2. 赤血球を作ります ⇒ 貧血予防

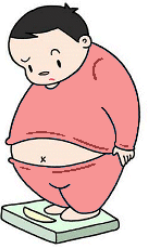
どんな野菜に多く入っているのでしょうか？

(100gあたり)

ビタミンA	ビタミンC	葉酸
にんじん	ブロッコリー	ブロッコリー
ほうれんそう	ピーマン	ほうれんそう
かぼちゃ	キャベツ	小松菜

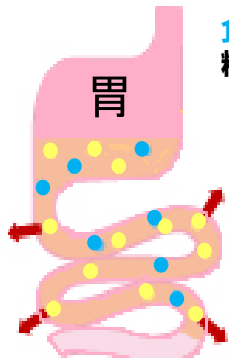


生活習慣病から体を守ろう！



食物繊維

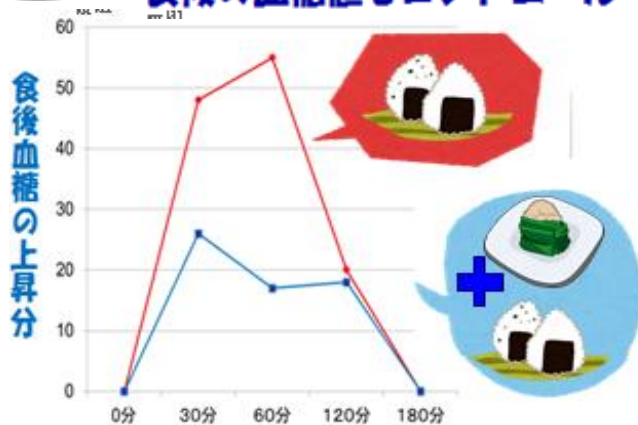
- 糖・脂の吸収を遅らせてくれる
水を含みやすく粘着力が大きいので、糖やコレステロールが吸着され吸収を遅らせてくれます。
- 便の成分になり、便量を増やす
⇒ 大腸がん予防



食物繊維の働きで
糖の吸収スピードを遅らせる

● 食物繊維 ● 糖

野菜（食物繊維）効果で 食後の血糖値をコントロール



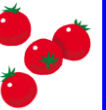
カリウム

- ナトリウムの排泄を促す
⇒ 血圧低下、脳卒中予防

どんな野菜に多く入っているのでしょうか？

(100gあたり)

食物繊維	カリウム
ブロッコリー	ほうれんそう
ほうれんそう	小松菜
にんじん	ミニトマト



やさいを食べないと...

野菜はカサが多くてもエネルギーが低いので、適量を摂取することで脂質や糖質の摂りすぎを防ぐことができます

