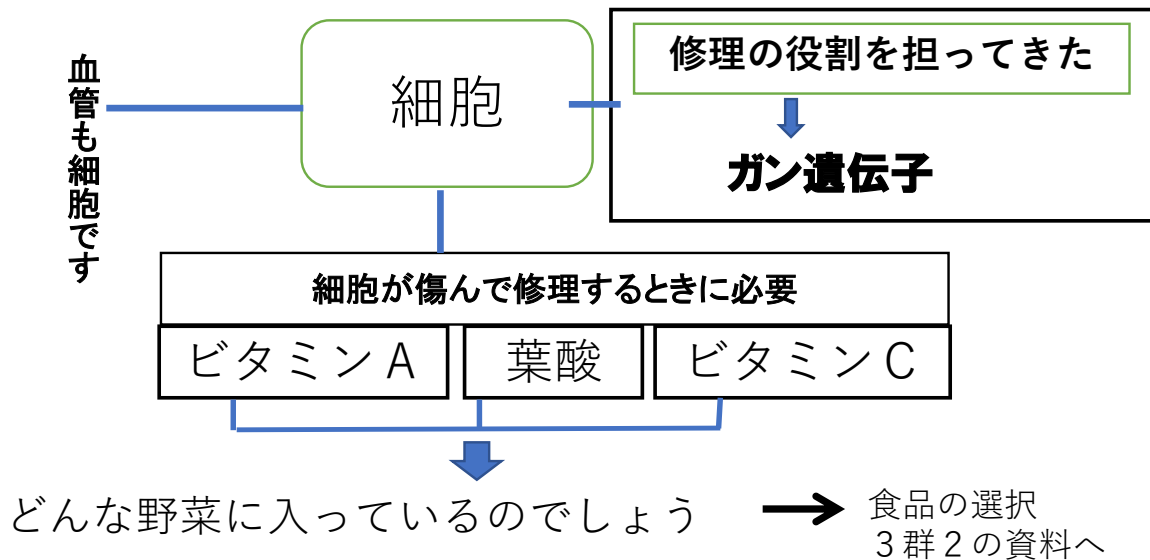


野菜に含まれる栄養素が血管を守ります

野菜の仕事

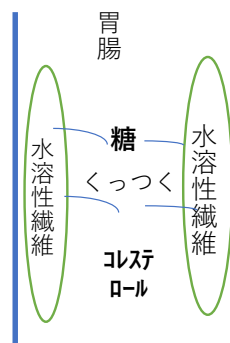
①ビタミン 外から入れないとだめ(体ではできません)



②食物繊維 吸収されない(血液の中には行きません)

特徴は

- 1 水を含みやすい
- 2 粘着力が大きい



糖やコレステロールが
吸着される
そのため
吸収されにくい

- 3 発酵 エネルギーが産生され、一部大腸で利用されるが、
残りは、ガスになる

- 4 便量を増やす ← 便の10
～15%

便量が少ないと便秘
になりやすく、大腸
がんの原因にもなる

どんな野菜に入っているのでしょうか → 食品の選択
3群2の資料へ

血管内皮細胞を守る 野菜の栄養素

内皮細胞にとって「脱水」が最もダメージが大きい
ため、ちょうどよい量の血液が常に流れていることが大事です。

血管平滑筋

血管内皮細胞

細胞を酸化からも守る

血栓予防

細胞を酸化から守る

体液の浸透圧の調節

カルシウムの血管平滑筋の収縮を防ぐ

不足すると、血管平滑筋の収縮が起こる

高血糖

便秘

不足すると...

細胞をつくる

(細胞膜に存在する)

コラーゲンの材料

細胞の増殖に必要な

傷の治りをよくする

体重の65%を占めている、細胞の形を維持している

血管収縮

血管拡張

カリウムの血管拡張作用を助ける

血管の材料 エネルギーになる

短鎖脂肪酸の材料

便の成分

血管の材料づくりと血管(内皮細胞)の動きを守るために必要

神経・筋肉の興奮伝達物質

血管の材料

短鎖脂肪酸の材料

便の成分

順位	ビタミンA		ビタミンE		ビタミンC		葉酸		ビタミンB6		亜鉛		水分		ナトリウム		カリウム		マグネシウム		カルシウム		炭水化物		エネルギーにならない 炭水化物(a)							
	μg		mg		mg		μg		mg		mg		g		mg		mg		mg		mg		g		g		食物繊維(総量)		水溶性		不溶性	
1	モロヘイヤ	840	モロヘイヤ	6.5	ブロッコリー	140	なばなアスパラ菜	340	モロヘイヤ	0.35	たけのこゆで	1.2	レタス	95.9	春菊	73	ほうれんそう	690	ほうれんそう	69	モロヘイヤ	260	とうもろこし(ゆで)	16.6	モロヘイヤ	5.9	1.3	4.6				
2	人参	720	かぼちゃ	4.9	なばなアスパラ菜	130	モロヘイヤ	250	ブロッコリー	0.30	とうもろこし(ゆで)	1.0	きゅうり	95.4	おかひじき	56	おかひじき	680	ごぼう	54	水菜	210	かぼちゃ	15.9	ごぼう	5.7	2.3	3.4				
3	春菊	380	ブロッコリー	3.0	カリフラワー	81	ブロッコリー	220	なばなアスパラ菜	0.26	ごぼう	0.8	白菜	95.2	水菜	36	モロヘイヤ	530	おかひじき	51	小松菜	170	れんこん	14.1	ブロッコリー	5.1	0.9	4.3				
4	ほうれんそう	350	なばなアスパラ菜	2.9	ピーマン	76	ほうれんそう	210	カリフラワー	0.23	ブロッコリー	0.8	もやし	95.0	セロリー	28	にら	510	オクラ	51	なばなアスパラ菜	160	ごぼう	10.4	オクラ	5.0	1.4	3.6				
5	かぼちゃ	330	にら	2.5	ゴーヤ	76	アスパラガス	190	かぼちゃ	0.22	ほうれんそう	0.7	セロリー	94.7	人参	28	小松菜	500	モロヘイヤ	46	おかひじき	150	たまねぎ	6.9	なばなアスパラ菜	4.2	0.7	3.5				
6	にら	290	ほうれんそう	2.1	モロヘイヤ	65	春菊	190	ピーマン	0.19	なばなアスパラ菜	0.7	大根	94.6	れんこん	24	水菜	480	とうもろこし(ゆで)	38	春菊	120	人参	6.8	かぼちゃ	3.5	0.9	2.6				
7	おかひじき	280	水菜	1.8	水菜	55	水菜	140	水菜	0.18	おかひじき	0.6	ゴーヤ	94.4	ごぼう	18	たけのこ(ゆで)	470	水菜	31	オクラ	92	ねぎ	6.4	たけのこ(ゆで)	3.3	0.4	2.9				
8	小松菜	260	春菊	1.7	れんこん	48	オクラ	110	にら	0.16	カリフラワー	0.6	小松菜	94.1	大根	17	春菊	460	なばなアスパラ菜	29	ブロッコリー	50	ミニトマト	5.6	春菊	3.2	0.8	2.4				
9	なばなアスパラ菜	180	アスパラガス	1.5	かぼちゃ	43	小松菜	110	たまねぎ	0.14	オクラ	0.6	トマト	94.0	ほうれんそう	16	ブロッコリー	460	ブロッコリー	29	ほうれんそう	49	キャベツ	3.5	とうもろこし(ゆで)	3.1	0.3	2.8				
10	水菜	110	オクラ	1.2	キャベツ	41	にら	100	ほうれんそう	0.14	モロヘイヤ	0.6	かぶ	93.9	なばなアスパラ菜	16	かぼちゃ	450	春菊	26	さやいんげん	48	たけのこ(ゆで)	3.2	水菜	3.0	0.6	2.4				
11	ミニトマト	80	おかひじき	1.0	小松菜	39	カリフラワー	94	春菊	0.13	アスパラ	0.5	ピーマン	93.4	小松菜	15	れんこん	440	かぼちゃ	25	にら	48	カリフラワー	3.2	カリフラワー	2.9	0.4	2.5				
12	ブロッコリー	75	たけのこ(ゆで)	1.0	ほうれんそう	35	おかひじき	93	とうもろこし(ゆで)	0.12	水菜	0.5	なす	93.2	カリフラワー	8	カリフラワー	410	さやいんげん	23	ごぼう	46	さやいんげん	3.2	ほうれんそう	2.8	0.7	2.1				
13	オクラ	56	小松菜	0.9	ミニトマト	32	とうもろこし(ゆで)	86	アスパラ	0.12	もやし	0.4	キャベツ	92.7	ブロッコリー	7	セロリー	410	カリフラワー	18	キャベツ	43	ピーマン	3.0	人参	2.8	0.7	2.1				
14	さやいんげん	49	トマト	0.9	おかひじき	21	キャベツ	78	小松菜	0.12	にら	0.3	アスパラ	92.6	白菜	6	なばなアスパラ菜	390	にら	18	白菜	43	なす	2.6	にら	2.7	0.5	2.2				
15	トマト	45	ミニトマト	0.9	春菊	19	レタス	73	ねぎ	0.12	さやいんげん	0.3	にら	92.6	キャベツ	5	ごぼう	320	なす	17	セロリー	39	なばなアスパラ菜	2.5	ゴーヤ	2.6	0.5	2.1				
16	ピーマン	33	ピーマン	0.8	白菜	19	ゴーヤ	72	キャベツ	0.11	ねぎ	0.3	おかひじき	92.5	かぶ	5	人参	300	れんこん	16	ねぎ	28	ブロッコリー	2.3	おかひじき	2.5	0.5	2				
17	アスパラガス	31	ゴーヤ	0.8	にら	19	ねぎ	72	ミニトマト	0.11	かぼちゃ	0.3	ほうれんそう	92.4	オクラ	4	とうもろこし(ゆで)	290	きゅうり	15	人参	28	オクラ	2.2	ねぎ	2.5	0.3	2.2				
18	きゅうり	28	ごぼう	0.6	かぶ	18	ごぼう	68	人参	0.10	れんこん	0.3	さやいんげん	92.2	ミニトマト	4	ミニトマト	290	キャベツ	14	きゅうり	26	水菜	2.1	さやいんげん	2.4	0.3	2.1				
19	レタス	20	れんこん	0.6	アスパラガス	15	たけのこ(ゆで)	63	ごぼう	0.10	レタス	0.2	春菊	91.8	トマト	3	アスパラガス	270	ゴーヤ	14	かぶ	24	モロヘイヤ	1.8	ピーマン	2.3	0.6	1.7				
20	ゴーヤ	17	人参	0.4	トマト	15	白菜	61	オクラ	0.10	きゅうり	0.2	ねぎ	89.6	たまねぎ	2	オクラ	260	ミニトマト	13	カリフラワー	24	かぶ	1.4	なす	2.2	0.3	1.9				

緑黄色野菜(葉物)

日本食品標準成分表2022年版(八訂)参照。可食部100gあたりの成分値を表示。

野菜を簡単にたくさん食べるには？

野菜が大事って皆さん思っています。でもめんどくさいですね。

どんな食べ方があるかな？ 例えば鍋料理は？

1



どんな鍋でもOK。深いフライパンでもできます。
ラーメンも作れる・雑炊も作れるので便利。
土鍋なら寒い冬でも冷めにくい。

2 味付けは、1人用鍋用を使えば簡単！！

キムチ味・カレー味・とんこつ味・塩味・みそ味・
醤油味
ラーメンを食べた残りの汁

3 その中に、

野菜はカット野菜や生で食べれる野菜
なんでもOK



4 卵・肉や魚や豆腐も入れて！

サラダチキンや鯖缶・ツナ缶・豆腐バーもOK

5 ここにうどんなど麺が入れば一食の出来上がり！！
もちろんご飯やおにぎりでも・・・