

「認知症・血管の老化を予防する 野菜を食べて(作って) みませんか？」

おすすめする理由 認知症・血管の老化の予防に、高血圧予防に

認知症・血管の老化の原因は、血管や細胞が活性酸素によって「酸化すること」が深く関係しています。そこで、酸化を防ぐ抗酸化物質を多く含む、色の濃い野菜を積極的にとることがおすすめです。

また、塩出しミネラルもたっぷりあるので高血圧予防にもおすすめです。

「酸化を防ぐ」栄養成分は？

- ・ ビタミン A, C, E、
 - ・ ファイトケミカル
- (ポリフェノール・カロテノイドなど)

「高血圧予防」塩出しミネラルとは？

- ・ カリウム
- ・ カルシウム
- ・ マグネシウム

おすすめ野菜 ○○菜とつく、色の濃い野菜が多いです



(アブラナ科の野菜) 菜花、チンゲン菜、冬菜、水菜、小松菜、
のらぼう菜、ブロッコリー等

(色の濃い野菜) モロヘイヤ、ほうれん草、にら、おかひじき、
オクラ等

スーパーなどでメジャーではない野菜を作ってみようという方はいかがですか…

	おすすめポイント	作り方	栄養の特徴
アスパラ菜 オータムポエム (アブラナ科)	茹でて食べるととてもおいしい。苦みや癖がなく、食べやすい菜花の仲間。	【種蒔き】4～5月上旬7～8月上旬 1cmの深さ、間隔で種蒔き。 発芽後本葉3枚程度で10cm 本葉5～6枚で30cm間隔に 間引く。 追肥をする。 収穫50日後から	【抗酸化作用のある成分】 ビタミンA, C, Eが多い イソチオシアネート (アブラナ科特有)
わさび菜 (アブラナ科)	ピリっとした辛味を味わうには生で。ゆでても炒め物などでも良い。	【種蒔き】4～8月頃 1cm間隔で種蒔き。 収穫まで焼く2か月。	【塩出しミネラルが豊富】 カルシウム カリウム豊富