

# なぜ野菜を食べないといけないの？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、体にとって欠かせない大切な栄養素が豊富に含まれています。

## 理由①

### 細胞の酸化を防ぐ

アレルギーや血管病やがんの原因は、血管や細胞が活性酸素によって「酸化」され傷付けられることが関係しています。**色の濃い野菜**は、抗酸化物質を多く含んでいます。

## 理由②

### 細胞の再生、修復をする(からだをつくる)

細胞の入れ替えに必要なビタミンA・C・Eや葉酸が**色の濃い野菜**に多く含まれています。

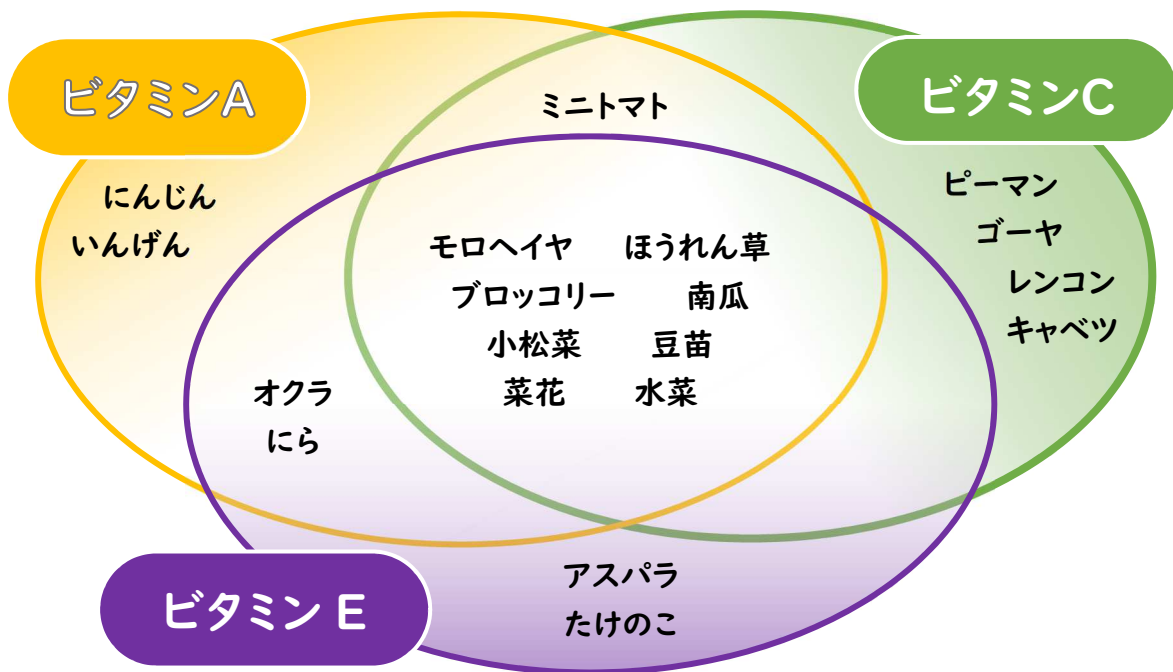
## 理由③

### 腸内環境を改善し、生活習慣病の予防になる

野菜に含まれる食物繊維が腸の善玉菌を増やし、コレステロールの吸収を抑え、糖質の吸収をゆっくりにする働きをしています。

【**食物繊維**は、ブロッコリー、オクラ、ごぼう、タケノコ、きのこなどに多く含まれます】

## ★抗酸化ビタミンACE(エース)★



## 目標 1日 350g以上!

【10歳から】350g以上 【8~9歳】 300g以上  
【6~7歳】 270g以上

### 緑黄色野菜

中まで色の濃い野菜

### 淡色野菜

色の薄い野菜



1日 350g以上の内、1/3 以上を  
緑黄色野菜で食べるようにします。



## 1食(回)にどのくらいの野菜を食べればいいのか？

### 生野菜なら

両手山盛り | 杯



### 加熱野菜なら

片手山盛り | 杯



★分量がわかりやすいように手にのせてみました。