

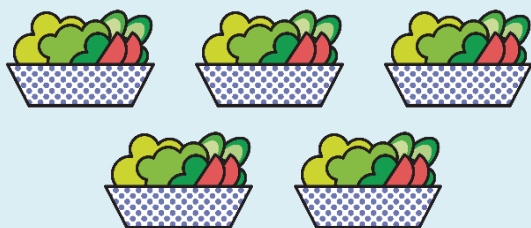
ビタミンについて

旬の野菜にはビタミンが多く含まれているので、新鮮なうちにたっぷり食べましょう！

毎日の食べる目標量 (g)

野菜は350g

(うち、緑黄色野菜120g)



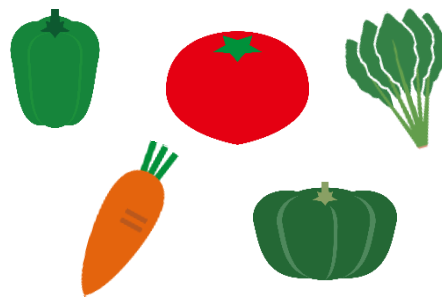
野菜料理なら5皿程度が目安

緑黄色野菜とは、色の濃い野菜で、ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子を整えるものになるもの。

果物は200g



ミカンくらいの大きさ2個分が目安



ビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれており、皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせない。

ビタミンC

コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助ける。

ビタミンE

血行を促進する働きがある。

→これらのビタミンは**抗酸化ビタミン**ともよばれ、体内に発生する活性酸素を消去し、がん予防にも働きます。また、野菜や果物の色素に含まれる成分も抗酸化作用などその機能が注目されています。