



## ビタミンA

皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠です

また、抗酸化力を持つことでも注目されています。

緑黄色野菜に含まれているβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

β-カロテンは調理によって吸収率が高くなり、また脂溶性のため、野菜は生より油脂と一緒に調理して食べると吸収率が高まります。

多く含む野菜

ほうれんそう／かぼちゃなど

## ビタミンE

抗酸化作用で体内の脂質を酸化から守ります

強い抗酸化作用を持っているので、有害な過酸化脂質の生成を防ぎ、細胞の健康維持を助けてくれます。

多く含む野菜

かぼちゃ／赤ピーマン／だいこんの葉／ほうれんそうなど



## ビタミンC

皮膚や骨、血管の健康に欠かせない抗酸化ビタミンです

皮膚や腱、軟骨などの組織を構成するコラーゲンの生成に不可欠です。消化管では鉄の吸収を高めます。水に溶けやすく熱に弱いので、季節や貯蔵方法、調理方法によって含有量が変化します。野菜は旬の新鮮なものを手早く調理するのがgood。

多く含む野菜

赤青ピーマン／ブロッコリー／菜の花など

## ビタミンB<sub>1</sub>

糖質がエネルギーに変わるのをサポートします

摂取エネルギーの半分をごはんなどの糖質からとっている日本人にとって、とても重要なビタミンです。不足すると糖質の代謝がうまくいかず、神経や脳に影響が現れます。

多く含む野菜

とうもろこし／そらまめなど



## ビタミンB<sub>2</sub>

エネルギー代謝、成長促進、皮膚の粘膜の保護の役割

エネルギー代謝に深くかかわっており、エネルギー消費量が多いほど、ビタミンB<sub>2</sub>の必要量も増えます。不足すると成長障害、脂漏性皮膚炎、口内炎などを引き起こすことが知られています。

多く含む野菜

グリーンアスパラガス／そらまめ／とうもろこし／アボカドなど

## 葉酸

妊娠を希望する女性は、十分な摂取が必要です

その名のとおり緑葉野菜に多く含まれています。アミノ酸の代謝、たんぱく質の合成のために重要な役割を担っています。また、胎児の正常な発育に寄与します。

多く含む野菜

菜の花／ほうれん草／枝豆／モロヘイヤ／ブロッコリーなど

