



ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けます

不足するとカルシウムの吸収低下や骨代謝異常を引き起こします。子どもは骨の成長障害、大人は骨軟化症、高齢者は骨粗しょう症のリスクが高まると言われています。脂溶性なので炒め物や揚げ物にすると吸収率がアップします。

多く含む食品
魚類／きのこ類



ビタミンK

血液凝固を維持したり、骨の形成を助けます

微生物によって合成されるので、発酵食品の納豆に特に多く含まれていますが、緑黄色野菜にも多く含まれています。脂溶性なので、油と一緒に食べると吸収率がアップします。

多く含む野菜

ほうれん草／こまつな／春菊／だいこんの葉／ブロッコリーなど



食物繊維

コレステロールの吸収抑制や糖質の吸収を穏やかにします

また、便のかさを増す、腸内環境を改善するなどとも言われています。ヒトの消化酵素で消化できない成分のことで、水溶性と不溶性に分類され、体内ではその作用が異なります。野菜の他、豆類、海藻類、きのこ類、果物にも多く含まれます。

多く含む野菜

ごぼう／菜の花／たけのこ／枝豆／ブロッコリーなど

カリウム

血圧を正常に保つ、筋肉の働きをよくする生理作用

ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあることから、高血圧予防に有効と考えられています。みそ汁にはカリウムが豊富な野菜たっぷりの具たくさんにするとよいですね。

多く含む野菜

ほうれん草／かぼちゃ／たけのこ／にら／水菜など

カルシウム

丈夫な骨や歯を作り、筋肉と神経の働きを助けます

日本人が不足しているミネラルで、積極的に摂取することが大切です。ビタミンDやクエン酸は吸収率を高めます。

また、一食に集中して摂るよりも何食かに分けて摂る方が体内で効率良く利用されます。

多く含む野菜

こまつな／だいこんの葉／チンゲン菜など

鉄

酸素を全身に供給し、貧血を予防します

不足すると貧血により運動機能や免疫機能の低下を招くことがあります。特に乳児や月経のある女性、妊産婦では十分な摂取を心がけることが大切です。動物性たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を促進します。

多く含む野菜

こまつな／だいこんの葉／ほうれん草など

