



## 8/31 野菜の日

8/31は野菜(831)の日です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜は、大きく“淡色野菜”と“緑黄色野菜”に分けることができます。今回は淡色野菜と緑黄色野菜それぞれの特徴をご紹介します。



### ★淡色野菜・緑黄色野菜の特徴

#### ●淡色野菜

淡色野菜は緑黄色野菜以外の野菜で、切ったとき中が白っぽいものです。特にビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。

- **ビタミンC**：コラーゲンの合成を助け、体の抵抗力を高めます。

**食品例** 大根、キャベツ、カリフラワーなど

- **食物繊維**：おなかの調子を整え、毎日の便通を助けます。

**食品例** ごぼう、れんこんなど



#### ●緑黄色野菜

緑黄色野菜は緑や赤や黄色が濃い野菜で、切ったとき中まで色がついているものです。ビタミンCや食物繊維に加えて、特にβ-カロテンを豊富に含んでいます。

- **β-カロテン**：β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、疲れ目や肌荒れを防ぐ手助けをします。炒め物など油と一緒に調理すると吸収しやすくなります。

**食品例** にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど



※緑黄色野菜とは可食部(食べられる部分)100g中にカロテンが600μg以上含まれているものです。但し600μg未満でも日常的に食べる野菜で、カロテンの補給源となるトマト、ピーマンなども緑黄色野菜に含まれています。



### ★野菜の目安量

#### 野菜は1日にどのくらい食べればいいのか？

●野菜の目安量(1食分) = 約120g

〔 1日分の目安量 = 350g (1/3は緑黄色野菜) 〕

※野菜は煮たり、レンジで加熱することによってかさが減りたっぷり食べることができます。



両手で1杯(1食分)

片手で1杯(1食分)

#### クイズ: 食べているのはどの部分？

普段食べている野菜は植物のどの部分か知っていますか？根、葉、実、くき、つぼみから選んでみましょう。

- ① にんじん      ② きゅうり      ③ ブロッコリー  
④ たまねぎ      ⑤ ジャがいも

根>① 葉>② 実>③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



#### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283