

# 野菜のパワーに注目！



よく「野菜を食べなさい」という言葉を耳にしますよね。野菜が体に良いことは知っていても、具体的にどんな成分が多く含まれていて、どんな働きがあるか知っていますか？

## 野菜の成分

野菜類は **ビタミンA**・**ビタミンC**・**カリウム**

**カルシウム**・**食物繊維** を多く含んでおり、

これらの成分は私たちの**体にとってとても良い働き**をします。ではこれらの成分には具体的にどのような働きがあるのでしょうか。

## 野菜の働き

### ビタミンA

目の機能を正常に保ち、皮膚や粘膜の保護する働きがあります。

### ビタミンC

コラーゲンを合成する助けをし、抗酸化作用によって細胞の老化を防ぎます。

### カリウム

余分に摂取した塩分を排泄し、血圧が高くなるのを抑制します。

### カルシウム

骨や歯の基となり、血液の凝固にも深く関わっています。また、神経を安定させます。

### 食物繊維

満腹感を得やすく、糖質や脂質の吸収を抑えます。また、腸内を整えます。



このように野菜は私たちが毎日**元気に過ごすため**には欠かせない食べ物です。毎日3食、意識的に摂るようにしましょう。