

緑黄色野菜と淡色野菜

野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分けることができます。緑黄色野菜だけを摂るのではなく、バランスを考えて淡色野菜を摂ることも重要だと近年では言われるようになってきました。

緑黄色野菜

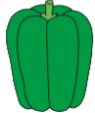
原則として可食部 100g あたりカロチン含有量が 600 μ g 以上の野菜を言います。

抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やがん細胞の発生を防ぎ、免疫力を高めてくれる効果がある。

トマト



ピーマン



ほうれん草



人参



かぼちゃ

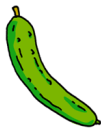


※カロチンが 600 μ g 以下でもトマトやピーマンなどは 1 回に食べる量が多く使用回数も多いので、緑黄色野菜に含まれます。

淡色野菜

緑黄色野菜以外の野菜。

きゅうり



ナス



キャベツ



レタス



たまねぎ



緑黄色野菜と淡色野菜のバランス

120g

緑黄色野菜

240g

淡色野菜

あらゆる野菜を摂ることで栄養にも相乗効果ができるとも言われているので、緑黄色野菜だけでなく、その他の野菜もバランスよく摂りましょう。