

野菜1日350～400gを目指そう

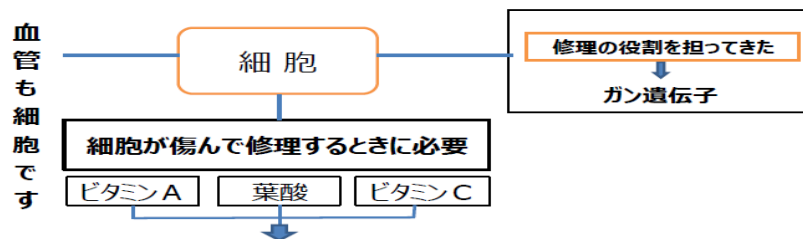
1) なぜ 野菜を350～400gもとりたいのか？

野菜を食べなかったら、何パーセント栄養素が取れないか

			細胞				大腸癌		脳卒中 予防									
			蛋白質代謝に必要				便秘											
			タンパク質代謝 に必要		便の成分 糖・脂の 吸収阻止する		血圧の低下 ナトリウムの排泄 を促す		細胞がエネルギー やタンパク質を作 るとき必要		酸素を運ぶ		細胞分裂					
			細胞の入れ 替わりの時のコ ピー機	細胞の核を 作る	酸化を防ぐ		神経伝達 物質作る											
血液中の物質名（100cc中の単位）			ある						ない		ある		血清鉄		ある		血糖	
食 品			栄養素別		ビタミンA μg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ビタミンB6 mg	食物繊維 g	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	カルシウ ム mg	炭水化物 g			
基準量 （40代生活強度Ⅱ）			男	850	240	100	7.0	1.4	19以上	2500	370	7.5	650	310				
			女	700			6.5	1.1	17以上	2000	290	11.0		260				
野菜からとれる栄養素の比率				75%	60%	50%	50%	20%	40%	35%	30%	30%	20%	5%				
1群	牛乳・卵			15%	6%	1%	15%	7%	0%	10%	8%	10%	35%	3%				
2群	魚・肉・大豆製品			1%	4%	1%	20%	20%	2%	15%	20%	20%	20%	1%				
3群	いも			0	4%	20%	2%	10%	7%	10%	6%	5%	1%	6%				
	果物			10%	5%	20%	10%	5%	10%	7%	4%	2%	4%	7%				
1～3群の栄養素計				996	495	159	5.0	1.4	15.1	3029	236	6.7	586	77.2				
4群	穀類・砂糖・油・嗜好品			0%	21%	0%	0%	0%	13%	15%	29%	24%	11%	75%				
1～4群の栄養素計				1005	556	159	5.3	1.5	17.4	3564	334	8.8	658	311.1				

2) 野菜から栄養素が取れないとどうなるの？

①ビタミン 外から入れないとだめ(体ではできません)

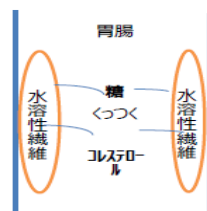


どんな野菜に入っているのでしょうか？→3)へ

②食物繊維 吸収されない（血液の中には行きません）

特徴は

- 1 水を含みやすい
- 2 粘着力が大きい



どんな野菜に入っているのでしょうか

糖やコレステロールが吸着される
そのため吸収されにくい

- 3 発酵 エネルギーが産生され、一部大腸で利用されるが、残りは、ガスになる

- 4 便量を増やす → 便の10～15%の量

便量が少ないと便秘になりやすく、
大腸がんの原因にもなる

3) どんな野菜に どんな栄養素が入っているのでしょうか？

細胞												大腸癌		脳卒中 予防													
蛋白質代謝に必要な												便秘															
細胞の入れ替 えの時のコ ピー機												細胞の核を作る		酸化を防ぐ		神経伝達 物質作る		便の成分 糖・脂の 吸収阻止する		血圧の低下 ナトリウムの排泄を 促す		細胞がエネル ギーやタンパク質 を作るとき必要		酸素を運ぶ		細胞分裂	
順位	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンB6	食物繊維	カリウム	マグネシウム	鉄	カルシウム	炭水化物																
	μg	μg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	g																
1	モロヘイヤ	840	なばな	340	なばな	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	モロヘイヤ	5.9	ほうれんそう	690	ほうれんそう	69	なばな	2.9	モロヘイヤ	260	かぼちゃ	20.6					
2	人参	680	モロヘイヤ	250	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.27	ごぼう	5.2	おかひじき	680	ごぼう	54	小松菜	2.8	水菜	210	どうもろこし(ゆで)	18.6					
3	春菊	380	ブロッコリー	210	カリフラワー	81	なばな	2.9	なばな	0.26	オクラ	5.0	モロヘイヤ	530	おかひじき	51	水菜	2.1	小松菜	170	れんこん	15.5					
4	ほうれんそう	350	ほうれんそう	210	ピーマン	76	にら	2.5	カリフラワー	0.23	ブロッコリー	4.4	にら	510	オクラ	51	ほうれんそう	2.0	なばな	160	ごぼう	15.4					
5	かぼちゃ	330	アスパラガス	190	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	かぼちゃ	0.22	なばな	4.2	小松菜	500	モロヘイヤ	46	春菊	1.7	おかひじき	150	人参	9.0					
6	にら	290	春菊	190	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	ピーマン	0.19	かぼちゃ	3.5	水菜	480	どうもろこし(ゆで)	38	おかひじき	1.3	春菊	120	たまねぎ	8.8					
7	おかひじき	280	水菜	140	水菜	55	水菜	1.8	水菜	0.18	たけのこ(ゆで)	3.3	たけのこ(ゆで)	470	水菜	31	ブロッコリー	1.0	オクラ	92	ミニトマト	7.2					
8	小松菜	260	オクラ	110	れんこん	48	春菊	1.7	たまねぎ	0.16	春菊	3.2	春菊	460	なばな	29	モロヘイヤ	1.0	ほうれんそう	49	ねぎ	7.2					
9	なばな	180	小松菜	110	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	にら	0.16	どうもろこし(ゆで)	3.1	かぼちゃ	450	春菊	26	どうもろこし(ゆで)	0.8	さいいんげん	48	オクラ	6.6					
10	水菜	110	にら	100	キャベツ	41	オクラ	1.2	ほうれんそう	0.14	水菜	3.0	れんこん	440	ブロッコリー	26	アスパラガス	0.7	にら	48	モロヘイヤ	6.3					
11	ミニトマト	80	カリフラワー	94	小松菜	39	おかひじき	1.0	春菊	0.13	ほうれんそう	2.8	カリフラワー	410	かぼちゃ	25	さいいんげん	0.7	ごぼう	46	なばな	5.8					
12	ブロッコリー	67	おかひじき	93	ほうれんそう	35	たけのこ(ゆで)	1.0	アスパラガス	0.12	人参	2.7	セロリー	410	さいいんげん	23	ごぼう	0.7	キャベツ	43	たけのこ(ゆで)	5.5					
13	オクラ	56	どうもろこし(ゆで)	86	ミニトマト	32	小松菜	0.9	小松菜	0.12	にら	2.7	なばな	390	カリフラワー	18	にら	0.7	白菜	43	ブロッコリー	5.2					
14	さいいんげん	49	キャベツ	78	おかひじき	21	トマト	0.9	とうもろこし(ゆで)	0.12	ゴーヤ	2.6	ブロッコリー	360	にら	18	カリフラワー	0.6	セロリー	39	カリフラワー	5.2					
15	トマト	45	レタス	73	春菊	19	ミニトマト	0.9	人参	0.11	おかひじき	2.5	ごぼう	320	なす	17	オクラ	0.5	ブロッコリー	38	キャベツ	5.2					
16	ピーマン	33	ゴーヤ	72	白菜	19	ピーマン	0.8	キャベツ	0.11	カリフラワー	2.5	どうもろこし(ゆで)	290	れんこん	16	かぼちゃ	0.5	ねぎ	31	さいいんげん	5.1					
17	アスパラガス	31	ごぼう	68	にら	19	ゴーヤ	0.8	ミニトマト	0.11	さいいんげん	2.4	ミニトマト	290	きゅうり	15	れんこん	0.5	人参	27	なす	5.1					
18	きゅうり	28	たけのこ(ゆで)	63	かぶ	18	ごぼう	0.6	ねぎ	0.11	ピーマン	2.3	アスパラガス	270	キャベツ	14	たけのこ(ゆで)	0.4	きゅうり	26	ピーマン	5.1					
19	レタス	20	白菜	61	アスパラガス	15	れんこん	0.6	オクラ	0.10	ねぎ	2.2	人参	270	ゴーヤ	14	もやし	0.4	かぶ	24	かぶ	4.8					
20	ゴーヤ	17	ねぎ	56	トマト	15	人参	0.5	ごぼう	0.10	なす	2.2	オクラ	260	ミニトマト	13	ピーマン	0.4	カリフラワー	24	水菜	4.8					
21	なす	8	さいいんげん	50	きゅうり	14	きゅうり	0.3	白菜	0.09	れんこん	2.0	さいいんげん	260	小松菜	12	ミニトマト	0.4	大根	23	トマト	4.7					
22	白菜	8	かぶ	49	オクラ	11	どうもろこし(ゆで)	0.3	れんこん	0.09	小松菜	1.9	ゴーヤ	260	たけのこ(ゆで)	11	ゴーヤ	0.4	たまねぎ	21	大根	4.1					
23	キャベツ	4	かぼちゃ	42	大根	11	なす	0.3	トマト	0.08	アスパラガス	1.8	かぶ	250	もやし	11	キャベツ	0.3	れんこん	20	にら	4.0					
24	セロリー	4	もやし	42	もやし	11	レタス	0.3	セロリー	0.08	キャベツ	1.8	大根	230	ピーマン	11	きゅうり	0.3	アスパラガス	19	アスパラガス	3.9					
25	どうもろこし(ゆで)	4	ミニトマト	35	ねぎ	11	さいいんげん	0.2	さいいんげん	0.07	たまねぎ	1.6	なす	220	ねぎ	11	なす	0.3	レタス	19	春菊	3.9					
26	カリフラワー	2	大根	33	さいいんげん	8	カリフラワー	0.2	かぶ	0.07	かぶ	1.5	白菜	220	大根	10	白菜	0.3	なす	18	ゴーヤ	3.9					
27	たけのこ(ゆで)	1	なす	32	たけのこ(ゆで)	8	セロリー	0.2	たけのこ(ゆで)	0.06	セロリー	1.5	トマト	210	白菜	10	レタス	0.3	たけのこ(ゆで)	17	おかひじき	3.4					
28	ねぎ	1	セロリー	29	たまねぎ	8	白菜	0.2	もやし	0.06	もやし	1.4	キャベツ	200	アスパラガス	9	トマト	0.2	かぼちゃ	15	セロリー	3.2					
29	かぶ	0	ピーマン	26	セロリー	7	キャベツ	0.1	ゴーヤ	0.06	大根	1.4	きゅうり	200	トマト	9	人参	0.2	もやし	15	白菜	3.2					
30	ごぼう	0	きゅうり	25	どうもろこし(ゆで)	6	たまねぎ	0.1	きゅうり	0.05	ミニトマト	1.4	レタス	200	人参	9	かぶ	0.2	ゴーヤ	14	ほうれんそう	3.1					
31	大根	0	人参	23	レタス	5	もやし	0.1	大根	0.05	白菜	1.3	ピーマン	190	セロリー	9	セロリー	0.2	ミニトマト	12	きゅうり	3.0					
32	たまねぎ	0	トマト	22	人参	4	ねぎ	0.1	なす	0.05	きゅうり	1.1	ねぎ	180	たまねぎ	9	大根	0.2	ピーマン	11	レタス	2.8					
33	もやし	0	たまねぎ	16	なす	4	かぶ	0	レタス	0.05	レタス	1.1	たまねぎ	150	かぶ	8	たまねぎ	0.2	トマト	7	もやし	2.7					
34	れんこん	0	れんこん	14	ごぼう	3	大根	0	おかひじき	0.04	トマト	1.0	もやし	71	レタス	8	ねぎ	0.2	とうもろこし(ゆで)	5	小松菜	2.4					

緑黄食野菜(葉物)

土の中のできるもの

※栄養素の量は食品100g中に含まれる量