

ご存じですか？

野菜の色素に含まれる「機能性成分」

野菜には、体に欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維といった「栄養素」だけでなく、生活習慣病予防に重要な働きをする「機能性成分（フィトケミカル）」が豊富に含まれています。機能性成分は主に野菜や果物に含まれる色素、辛味、香りの成分で、強い抗酸化作用などが、生活習慣病の予防につながります。

◆ 目に鮮やかな“7つの色”に含まれる、健康に役立つ機能性成分

色	主な食品	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、金時にんじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、とうがらし	カプサイシン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、にんじん	プロビタミンA	抗酸化作用
黄系	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
	とうもろこし、ゴールドキウイ	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ほうれんそう、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整
紫系	なし、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下予防
黒系	ごぼう、じゃがいも	クロロゲン酸	血圧調整、血糖調整
	緑茶	カテキン	抗酸化作用、コレステロール調整
白系	だいこん、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、ピロリ菌対策
	ねぎ、にんにく	硫化アリル	抗酸化作用、抗菌作用

◆ ひとつの成分にとらわれず、野菜を1日350gとることを心掛けて！

体に必要な栄養素や機能性成分を取り込むため、野菜の摂取量の目標は「1日350g以上（そのうち緑黄色野菜は120g）」とされています。（健康日本21）
緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜を組み合わせると、結果的にバランスよく栄養素や機能性成分をとることができます。

1皿の目安は70g

×

1日5皿

を目指しましょう。



具たくさん味噌汁



青菜の和え物



野菜サラダ



根菜の煮物



きんぴら

・1度に5皿食べるのではなく、1日の食事の中で分けて食べましょう。

※医師より食事制限を指示されている方はそれに従ってください。