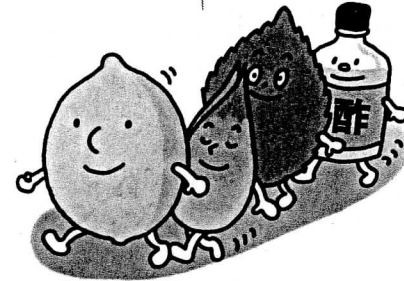


野菜に含まれる栄養素と働き



【カロテン】

有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用
免疫力の向上

（緑黄色野菜に多く含まれる：シソ・人参・モロヘイヤなど）

【ビタミンB1】

皮膚や粘膜の健康状態を保つ
脳神経の正常な働きを促してくれる

（豆類などに多く含まれる：枝豆・えんどう豆など）

【ビタミンB2】

皮膚や粘膜の健康状態を保つ
糖質や脂質・たんぱく質をエネルギーに変える

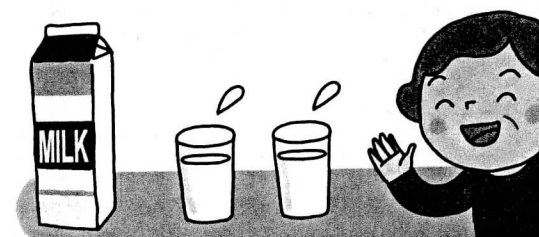
（葉野菜に多く含まれる：モロヘイヤ・ほうれん草・シソなど）

【ビタミンC】

美肌に欠かせないコラーゲンを作る
皮膚や粘膜の健康を保つ
ストレスへの抵抗力を高める
有害な活性酸素を分解し老化を防止する

【カルシウム】

骨や歯を丈夫にする
筋肉や血液を凝固させるための体液を構成
体の神経や心臓を動かす筋肉やホルモン分泌に必要
（豆類や緑黄色野菜に多く含まれる）



【鉄分】

赤血球に含まれるヘモグロビンの主成分
（緑黄色野菜や大豆に含まれる）

【カリウム】

体内の細胞を正常に保つ
血圧を調整する

（葉野菜やイモ類、豆類に多く含まれる）



【食物繊維】

便秘解消

心筋梗塞や肥満、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果

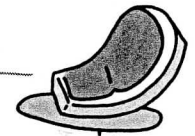
【食物酵素】

体内の消化を促す

細胞を活性化させて基礎代謝を向上

たんぱく質

体の構造を作る「部品」としての役割



たんぱく質を食べる→胃腸で分解→小腸で吸収→体に必要なたんぱく質になる

体の主なたんぱく質の種類	
ケラチン	髪の毛・皮膚など
アクチン	筋肉
コラーゲン	皮膚・骨など
ペプシン	胃でたんぱく質を分解する酵素
免疫グロブリン	体に入った異物を攻撃する時に働く
ヘモグロビン	赤血球にあり、全身に酸素を運ぶ



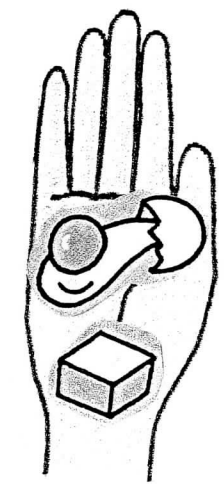
目安(手ばかり)

肉
魚

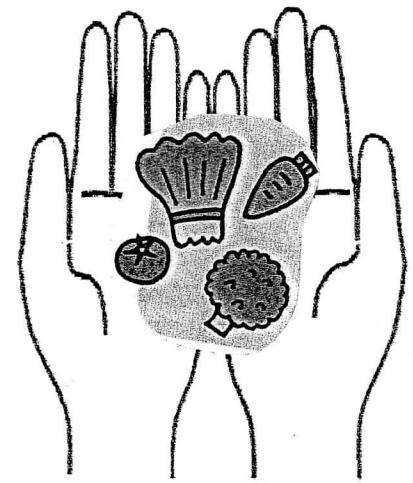


卵

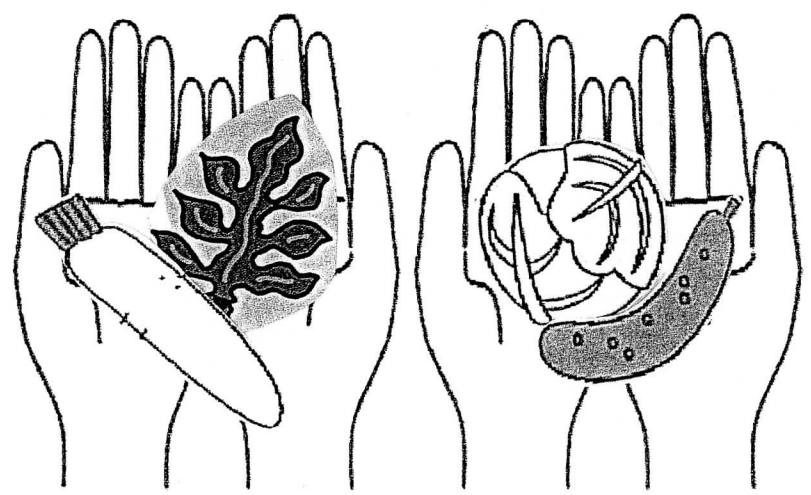
豆製品



緑黄色野菜
(両手1杯)

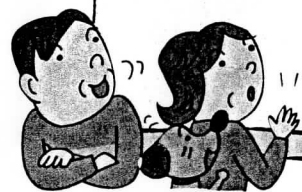


その他の野菜
海そう
きのこ類
(両手2杯)



低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべ

低栄養になると、イキイキとした生活を送ることが困難になってしまいます。
まずは「食事」と「生活」から低栄養予防をはじめましょう。



食事の
ポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

毎日10の食品群を摂取すると寝たきりのリスクが低くなります。
コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果です。

肉

強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚(70g)。

魚介

血圧を下げるタウリンが豊富です。1日ひと切れ(80g)食べましょう。

卵

たんぱく質食品の王様。卵を1日に1個(約50g)食べましょう。

大豆や大豆製品

抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3丁。

海草

1日に1品、海草メニューを食卓へ。老化と戦うミラクルが豊富です。

緑黄色野菜

緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生ではなく調理してたくさん摂りましょう。

牛乳・乳製品

骨が元気になる習慣は、カルシウムがたっぷりの1日1本の牛乳(200ml)から。

油脂

効率のよいエネルギー源となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。

いも

1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。

果物

1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

まんべんなく食べたい

10の食品群

たんぱく質 8単位 (1単位7g)		カルシウム 600mg	
【肉】2単位		約 20~ 50mg	【肉】
【魚】2単位		約 20~150mg	【魚】
【卵】1単位		約 30mg	【卵】
【豆】1単位		約 50~100mg	【豆】
【乳】1単位		約 100~200mg	【乳】
【穀】2単位		約 15~ 30mg	【穀】
		約 100~200mg	【野菜】

1日の適量

ぶどう (巨峰・夏錦など) 10~15粒	温州みかん 中2個	バナナ 中1本
なし 大1/2個	キウイ 小2個	りんご 中1/2個
柿 中1個	もも 大1個	グレープフルーツ 中3/4個