

# 野菜に含まれる主な栄養素のはたらき

## ①ビタミンC・・・丈夫なからだをつくる

コラーゲンの合成に関わっていて、皮膚や骨、血管、筋肉を強化し、健康で丈夫なからだをつくる。抗ストレス作用があり、鉄の吸収を高める。

## ②カリウム・・・高血圧の予防

高血圧の原因となるナトリウムを排泄する。  
血圧の上昇を抑えるはたらきがあるので、心臓病、脳卒中、循環器病を予防する。

## ③カルシウム・・・骨粗しょう症の予防

骨や歯を形成する。カルシウムは日本人が最も不足しやすい栄養素。

## ④食物繊維・・・糖尿病や高脂血症、肥満の予防

食事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかにするはたらきがあり、血糖値や血中脂質の急な上昇を抑え、内臓脂肪が増えるのを防ぐ。  
腸内細菌叢(腸内フローラ)のバランスを保ち、便秘や下痢を予防する。

# 野菜に含まれる主な栄養素のはたらき

## ⑤ビタミンC、βカロテン・・・若さを保つ

老化の原因となる体内に発生した活性酸素を除去する。動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を予防する。特に緑黄色野菜はビタミンC、βカロテンが豊富に含まれているので、若々しいからだの維持につながる。

野菜は低カロリーで噛みごたえがあり、満腹感が得られやすいので、ダイエットの強い味方にもなります！生だけではなく熱を加えると、「かさ」が減り、たくさん摂ることができます。スープや蒸し物にすると栄養がまるごと摂れます。

毎日の食事に野菜をしっかりと取り入れるように心がけましょう！  
1日350g（緑黄色野菜120g、淡色野菜・キノコ類・海藻類230g）以上、  
生野菜を両手に軽く山盛り1杯分が目安。

# 春野菜の特徴と栄養成分

旬の野菜にはその季節に対応するのに適したミネラルやビタミンなどの栄養成分を多く含んでいる。春野菜には香りや苦みがもつものが多い。

冬は運動不足になりがちで、新陳代謝が低下して、からだに脂肪や老廃物ため込みがちになっている。春野菜には新陳代謝を活発にして、老廃物を排泄するはたらきをする成分が多く含まれている。

それが春野菜の持つ独特な香りと苦みの主な成分の「植物性アルカロイド」、そのほか、ビタミンやカリウム・カルシウムなどのミネラル、食物繊維なども豊富に含まれている。

薬膳の考えでは、春は人間もからだにエネルギーが満ち、血の流れを調整する「肝」の活動が活発になってくる。「肝」が異常にはたらくと、血の流れが乱れ、上半身に血が滞りやすく、頭痛やのぼせ、不眠、耳鳴り、鼻水、鼻つまり、目の充血などの症状が出やすくなる、と言われている。

このような症状を解消するのに春野菜の苦みが適している。肝臓機能のはたらきを強くして、解毒作用を促し、肝臓機能を向上させ、排泄作用を正常にする。

免疫力を向上させ病気を予防する。血圧上昇の抑制、血行促進、整腸作用などのはたらきがあるので、春の恵みを積極的に食卓にとり入れて、気候の変化の大きい季節を楽しく、元気に過ごしましょう！