

野菜を食べよう！①

<野菜にはどんな栄養が含まれているの？ ビタミン編 >

ビタミンは三大栄養素である炭水化物、脂質、たんぱく質などとともに人間が生きていく上で必要な栄養素の一つです。ビタミンには多くの生理作用や薬理作用（薬のような作用）があります。



<ビタミンの生理作用>

	主な作用	多く含まれる野菜
ビタミンB群 (水溶性)	エネルギーを作るのに欠かせない栄養素です。 ビタミンB群は、お互いに助け合いながら働きます。	【ビタミンB1】 モロヘイヤ、エンドウ豆 【ビタミンB2】 モロヘイヤなどの緑黄色野菜
ビタミンC (水溶性)	皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要です。 コラーゲンは細胞を結合させ、皮膚や血管、骨を丈夫にしてくれます。	ブロッコリー、赤ピーマン、小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ、カリフラワー
ビタミンA (脂溶性)	目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きをします。	モロヘイヤ、ニンジン、春菊、小松菜、ニラ、ほうれん草
ビタミンD (脂溶性)	骨や歯の形成に必要です。	まいたけ、エリンギ、しめじ、椎茸
ビタミンE (脂溶性)	血行を良くしたり、血管壁を丈夫に保つ働きがあります。	モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、赤ピーマン、サツマイモ



最近、こんなことはありませんか？

以下の項目に当てはまる方は、ビタミンB群が不足しているかもしれません！

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 疲れている | ☐ 寝ても疲れがとれない | ☐ 集中力が続かない |
| ☐ イライラする | ☐ 肩こりが治らない | ☐ 下半身がしびれる |
| ☐ 口内炎・口角炎がしやすい | | ☐ かぜを引きやすい |

<ビタミンの薬理作用>

抗酸化作用：「**活性酸素**」を除去して細胞が酸化するのを防ぎます。

【抗酸化ビタミン】 水溶性:ビタミンB2、ビタミンC など

脂溶性:ビタミンA、ビタミンE など

「活性酸素」とは

人間の体内では、酸素を利用してエネルギーを作る際に作られます。「**活性酸素**」は細胞を傷つけるため、老化やがんをはじめとしたさまざまな生活習慣病を引き起こす原因となります。