

知っておこう！野菜の栄養素～ビタミン編～

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの様々な栄養素が含まれており、体の調子を整えてくれます。今回は、野菜の栄養素の中からビタミンについてご紹介します。

ビタミンとは

- ▷ 摂取した栄養素が体内で効率よく働く手助けをするもの。
- ▷ 脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2種類がある。

脂溶性ビタミン

(ビタミンA・D・E・K)

油に溶けやすく、水には溶けにくい。
油に溶けて吸収しやすくなるので、炒め物や揚げ物にするのがオススメ。

ビタミンA

目や皮膚、粘膜の健康維持を支える。



かぼちゃ にんじん

ビタミンK

出血時の止血と骨の形成を助ける。



菜の花 小松菜

ビタミンC

抗酸化作用を持ち、皮膚や粘膜を健康に保つ。



ブロッコリー ピーマン

葉酸

赤血球をつくり、発育を正常にする。



ほうれん草 枝豆

(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、日本人の食事摂取基準 2015)

野菜に含まれるビタミンは野菜の種類によって様々です。

いろいろな種類の野菜を食べて、まんべんなく栄養をとりましょう！

～目標は野菜を1日350g(野菜小鉢約5皿分)～



お手軽ヘルシーレシピ

～野菜たっぷり副菜～

なすとトマトのマリネ



【材料

(2人分)】

【作り方】

- なす 2本
- トマト(中) 1個
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々
- 酢またはレモン汁 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- <お好みで>
- 青じそまたはバジル 適量

- ①なすは輪切り、トマトは食べやすい大きさにする。
- ②なすを耐熱容器に入れ、オリーブオイルを回しかけてラップをし、電子レンジで5分程度加熱する。(水気が出ている場合はキッチンペーパーで軽くふく。)
- ③なすが熱いうちになす、トマト、塩、酢、砂糖を混ぜ合わせ、お好みで青じそ等も一緒に混ぜて完成!

