

3月の給食だより

《野菜や果物の色に効果あり!!》

野菜や果物を十分に食べていますか？私たちが食べている野菜や果物には、体に良い様々な作用があります。そして、実は野菜や果物の「色」によって良い作用が異なります。今回はそんな「色」に注目して、健康意識を高めましょう！

緑

- ・コレステロール値をコントロールするクロロフィル
 - ・老化防止、美肌効果のあるβ-カロテン
 - ・抗がん作用のあるポリフェノール
- ★ピーマン、ほうれん草、キウイフルーツなど

赤

- ・肝機能の向上が期待されるアントシアニン
 - ・がん、動脈硬化を予防するリコピン
 - ・生活習慣病の原因である活性酵素を抑えるカロテノイド
- ★トマト、パプリカ、いちごなど

黄

- ・抗がん作用、老化作用のあるβ-カロテン
 - ・視力の低下を予防するゼアキサンチン
 - ・免疫力を高めるβ-クリプトキサンチン
- ★かぼちゃ、とうもろこし、みかんなど

緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良く食べることが大切です。

緑黄色野菜120gと淡色野菜230gを目安に食べることが望ましいとされています。緑黄色野菜はβ-カロテンの含有量が**多く**、淡色野菜は**少ない**です。淡色野菜はβ-カロテンこそ少ないですが、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。



野菜サラダ



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



野菜炒め



野菜の煮物



1皿約70gの料理を5皿摂ることで350gになります。
野菜を1日**350g以上**摂るようにしましょう。

<参考文献>『やせる！若返る！病を防ぐ！色の野菜の栄養事典』

