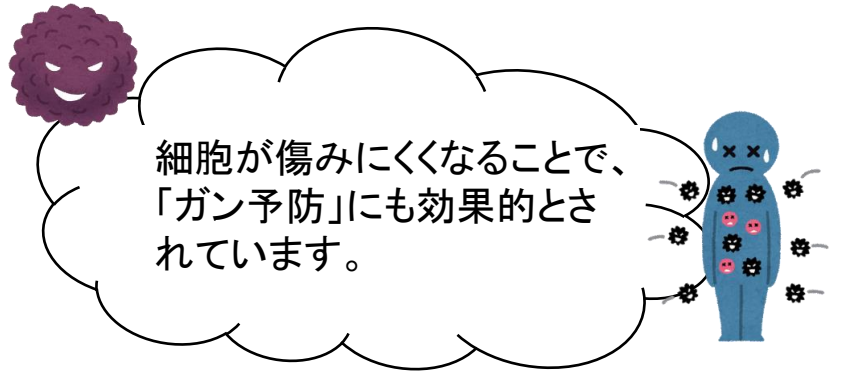
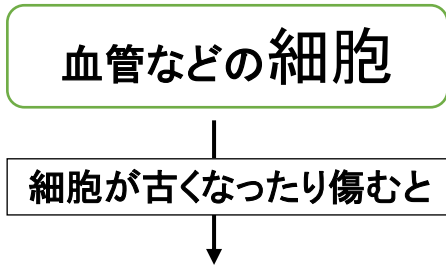


野菜のはたらき

【 ビタミン類 】



ビタミンA

ビタミンC

葉酸

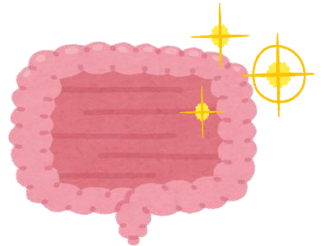
野菜類に多く含まれる、これらのビタミン類が働き、古くなったり傷んだ細胞を修復したり、生まれ変わらせる助けをします。

- ・βカロテン .. 体内でビタミンAに変わり、細胞が新しいものに入れかわるときに必要な栄養素として働きます。
- ・ビタミンC .. 細胞同士をつなぐコラーゲンの合成を助けることで、皮膚や骨、管、筋肉を強くしてくれます。
- ・葉酸 .. 赤血球の細胞の形成を助けたり、細胞分裂が活発である胎児の正常な発育に役立つ。

【 食物繊維 】

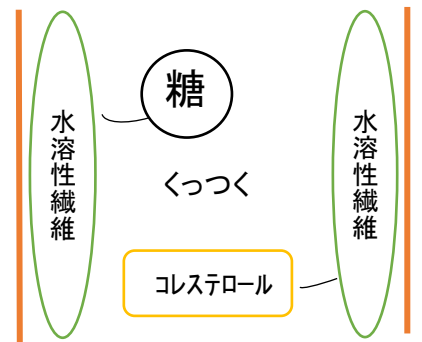
水溶性の食物繊維 .. 水分を含み、粘着力が大きい食物繊維

不溶性の食物繊維 .. 水に溶けないタイプの食物繊維



水溶性の食物繊維

水に溶けて、水分を含んだ食物繊維は、「ドロドロ・ベタベタ」の状態になり、小腸の壁の内側に張り付きます。すると糖やコレステロールが吸着されるそのため吸収されにくくなります。そのため、糖やコレステロール値が気になる方は、先に野菜を食べることをお勧めします。



不溶性の食物繊維

便量を増やすことで、便秘になりにくくなります。また、便秘解消は「大腸ガン予防」にもなります。

【 ミネラル 】

- ・カリウム .. 高血圧の原因の一つとなるナトリウムを体の外に排泄して血圧の上昇を防ぎ、血管守ります。

