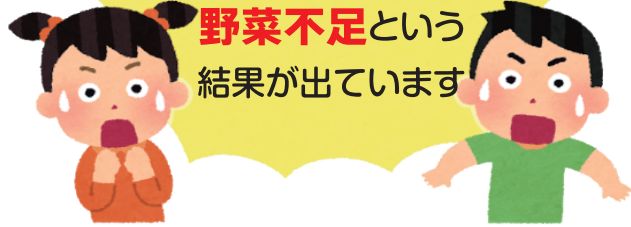
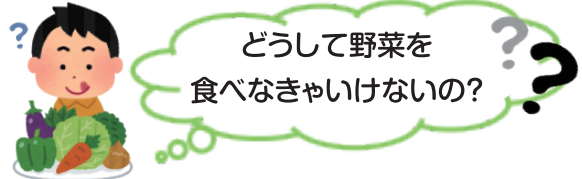


# 野菜を美味しく食べて健康になり菜さい♪

東京都では約7割の人が  
国立市では9割以上の人が  
**野菜不足**という  
結果が出ています

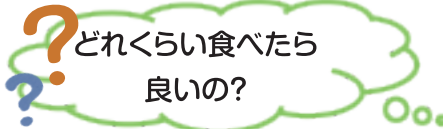


## 野菜に関するQ&A



どうして野菜を  
食べなきゃいけないの？

野菜には食物繊維や10種類以上のビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどが豊富に含まれ、糖尿病や高血圧、大腸がんなどの生活習慣病を予防する効果があります。



どれくらい食べたら  
良いの？



**1日 350g**

野菜を1日350g以上食べると、1日に必要なカルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素を確保することができるという分析結果があります。

野菜の摂取量を増やすには、まずは  
**3食きちんと食べましょう!!!**



たまねぎを切るとアリシン様物質  
で涙が出てたまね〜ぎ!



アリシン様物質…玉葱の辛み成分で  
血液をサラサラにしてくれます。  
ビタミンB1…疲れをとって、元気  
にしてくれます。

ポイント

キーマカレー



アリシン様物質は、水に  
溶けやすいので汁ごと  
食べるスープやカレーがおすすめ!

90%以上が水分のナス。

でも体に良い成分あるナス!!



ナスニン…皮の紫色の成分。視力の  
改善や、ゲームや勉強で疲れた目に  
効果的。美肌にも良いナス。

ポイント

ナスニンは皮に含まれているので、  
皮はむかない。水に溶けやすいので、  
油で揚げたり、  
焼いたりするのが  
おすすめナス。

なすの揚げたし風



ビタミンAは肌荒れ防止に  
Aんやで!



カロテン…人参に多く含まれるカロテ  
ン。体の中でビタミンAに変換され、  
髪や皮膚の健康を維持するほか、胃  
を丈夫にしてくれます。

ポイント

キャロットピラフ



カロテンは炒め物や揚げ  
物などの油と料理すると  
吸収率がAんやで!  
てっぺんにある茎の付け根の直径が  
小さいものは甘くておいしいよ。

ちょっとマツト!

トマトは体の健康を守るんです!



リコピン…リコピンには抗酸化作用  
があり、老化の進行やがんを予防す  
る効果があります。

ポイント

ミネストローネ



トマトは加熱すること  
でリコピンが吸収しや  
すくなるよ。また青臭さ  
が減るため食べやすくなるんだぞ!

キャベツを食べたら・・・

キャー! ベッツひんさん!!



キャベジン…キャベツから発見され  
た成分。胃の粘膜の修復に効果が。  
ビタミンC…肌のはりに関係する成  
分(コラーゲン)をつくるのに重要  
なビタミン。

ポイント

しゃきしゃき  
キャベツサラダ



キャベジンもビタミンC  
も水に溶けやすいので、  
生で食べるのがおすすめよ。  
洗う時も、サッと洗ってね。

イライラしてこまつなあ。

そうだ! 小松菜を食べよう!!



カルシウム…骨や歯を作るだけでな  
く、イライラやストレスを和らげる働  
きも。小松菜にはほうれん草の3倍の  
カルシウムが含まれています。

ポイント

小松菜と桜エビの  
チャーハン



ビタミンDを多く含む  
キノコと一緒に食べると  
吸収率アップ!

おうちの人と一緒にQRコードを読み取って料理をしてみよう♪