

Healthy.1

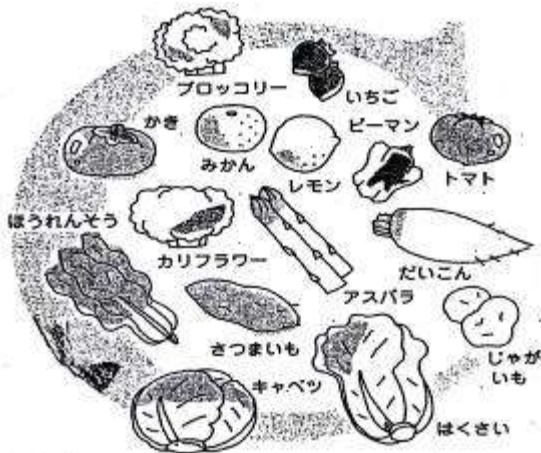
5 月号

「偏食をなくそう」

★ 野菜には、とても大切な栄養素が多く含まれています！

その1 カロテン

野菜の中でも緑黄色野菜はカロテンの宝庫。カロテンは、体の中でビタミンAに変身し「鼻やのどの粘膜を強くする」「肌をきれいにする」「骨や歯の発育を助ける」などの働きをします。カロテンは油に溶けやすい性質があります。野菜炒めやてんぷらなど油を使った料理にするとカロテンの吸収率がよくなります。



その2 ビタミンC

野菜や果物はビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには「丈夫な皮ふや骨をつくる」「病気に対する抵抗力をつける」「ストレスをはね返す」などの働きがあります。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、生のサラダやジュースとして食べると効果的に摂取することができます。

その3 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素によって消化されない成分です。

食物繊維は「おなかの中でカサが増し、食べ過ぎを防ぐ」「コレステロールや中性脂肪が血液中に増えすぎるのを防ぐ」「便秘を防ぐ」など、私たちの体を守ってくれる働きがあります。

生活習慣病を予防するためにも有効な栄養素です。

一日三食、毎回必ず野菜を食べましょう！

＝ 地場産物を知ろう！ ＝ レタス ＝

レタスは、一年中スーパーで売られていますが、旬は今から夏にかけてになります。プリーツレタスやサラダ菜、サニーレタスなど多くの種類があります。海部地区では弥富市で多く生産されています。サラダ菜はカロテンやカルシウム、鉄を多く含んでいます。サラダはもちろんのこと、炒め物やスープにしてもおいしいですよ。



<レタス>



<サラダ菜>