



# 健康ガイド

## 老化を防ぐ野菜のチカラ

### 色の秘密

ピーマン、カボチャ、トマトなどいろいろな色の野菜があります。

色の違いは色素の違いによるものです。



野菜に含まれる色素は、体内の活性酸素(消去する抗酸化物質)の一種で、私たちの体を若々しく健康に保つてくれる働きがあります。

色	食品	色素
赤	トマト、スイカなど	リコピン
赤	赤ピーマン、唐辛子など	カプサンチン
だいだい	ニンジン、カボチャなど	ベータカロチン
赤紫	ブルーベリー、ブドウ、ナスの皮、小豆など	アントシアニン
茶	紅茶、ウーロン茶、カカオ、緑茶など	カテキン

### 老化を防ぐ抗酸化物質

野菜などの植物は日の出から日没まで、いやおうなしに紫外線を浴びています。

このため、植物の中には大量の活性酸素が発生し、絶えず活性酸素と戦っています。このように紫外線の害や虫などから自らを守るために作り出した物質を抗酸化物質といい、植物には多く含まれています(主に植物の色素や香り成分が抗酸化物質です)。色の違いで、含まれる栄養素も異なるので、できるだけ多くの色の野菜を食べましょう。色の分だけいろいろな栄養をとることができます。

特に緑黄色野菜には、抗酸化物質が多く含まれているので、1日に食べる野菜の3分の1は、緑黄色野菜をとることが理想的です。

成人が食べる野菜の目安は1日350g以上。生野菜でとる場合、両手に3杯ぐらいになります。

#### (活性酸素)

細胞や血管を酸化させたり、傷つけたりする物質のこと。紫外線、ストレス、たばこなどで体内に発生する。

#### (抗酸化物質)

体の機能を低下させる活性酸素を分解する物質。ビタミンC、ベータカロチン、ポリフェノールなど。

## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

低エネルギーの主菜です  
レタスとホタテの煮びたし

### 材料(4人分)

レタス.....中1個  
ショウガ.....適量  
ホタテ.....150g  
だし汁.....300cc  
しょう油.....大さじ1  
酒.....大さじ1  
塩.....小さじ1/3  
みりん.....小さじ1/2

### 作り方

- ①レタスは1枚ずつにし、さらに食べやすい大きさにちぎる。
- ②ショウガはせん切りにする。
- ③大きめの鍋にAを煮立て、ショウガとホタテを入れて、約1分煮込む。
- ④レタスを加え1、2分煮立て、しんなりしたら火を止める。

栄養価(1人分) エネルギー40kcal/タンパク質3.8g/脂質0.2g/カルシウム29mg/鉄分0.7mg/塩分1.5g/ビタミンC4mg/食物繊維0.9g

