

# 野菜の栄養素（ビタミン）

ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことができない栄養素で、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンEや葉酸等があります。野菜は、ビタミンをとるために欠かすことができない重要な食材です。

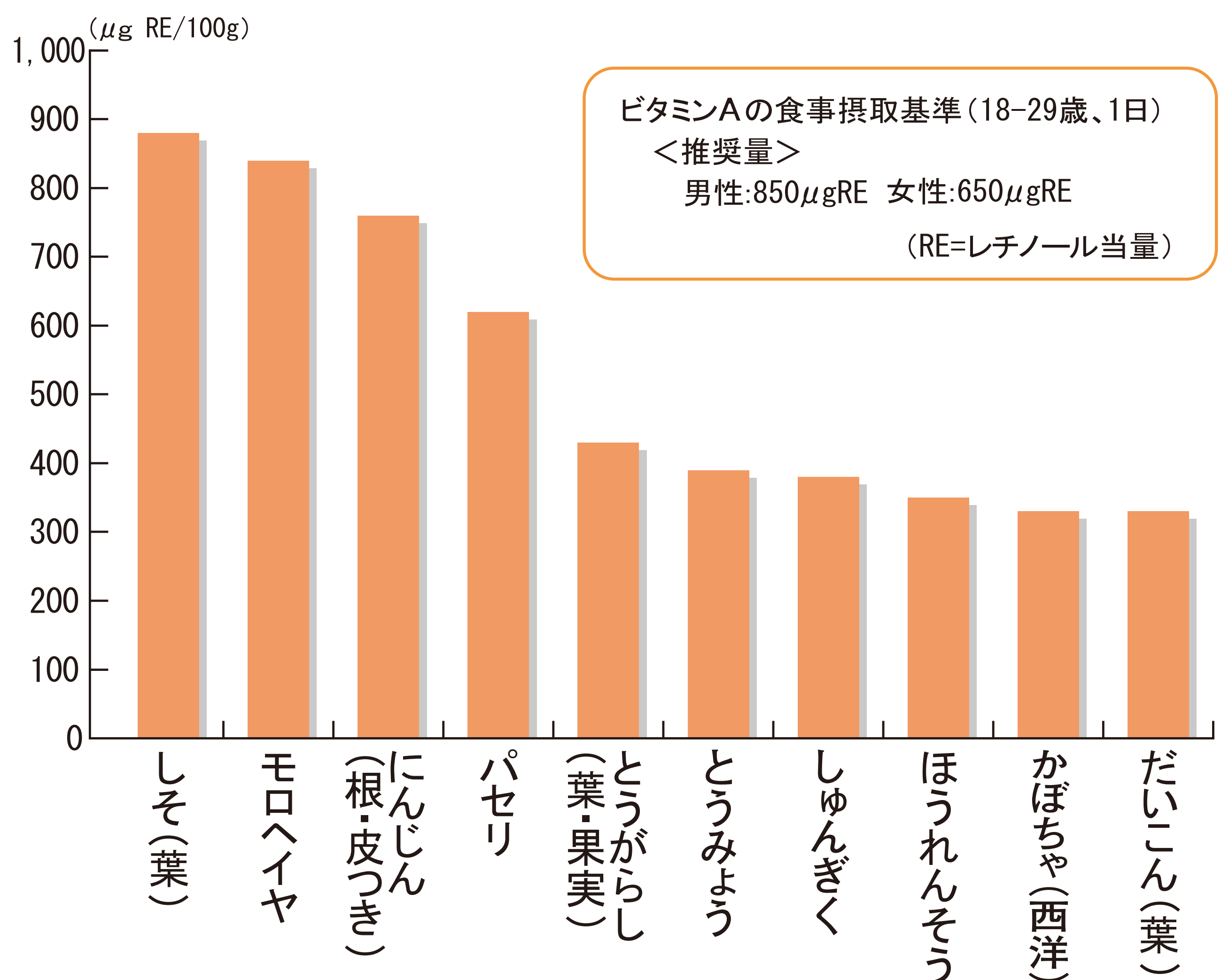
## ビタミン

### ビタミンA

ビタミンAは、視覚作用、粘膜の保護や発育に必要なビタミンです。ビタミンは、体内では合成することができないので、食物から摂取する必要があります。

ビタミンAの多い野菜は、しそ、モロヘイヤ、にんじん等です。

### ビタミンAの多い野菜



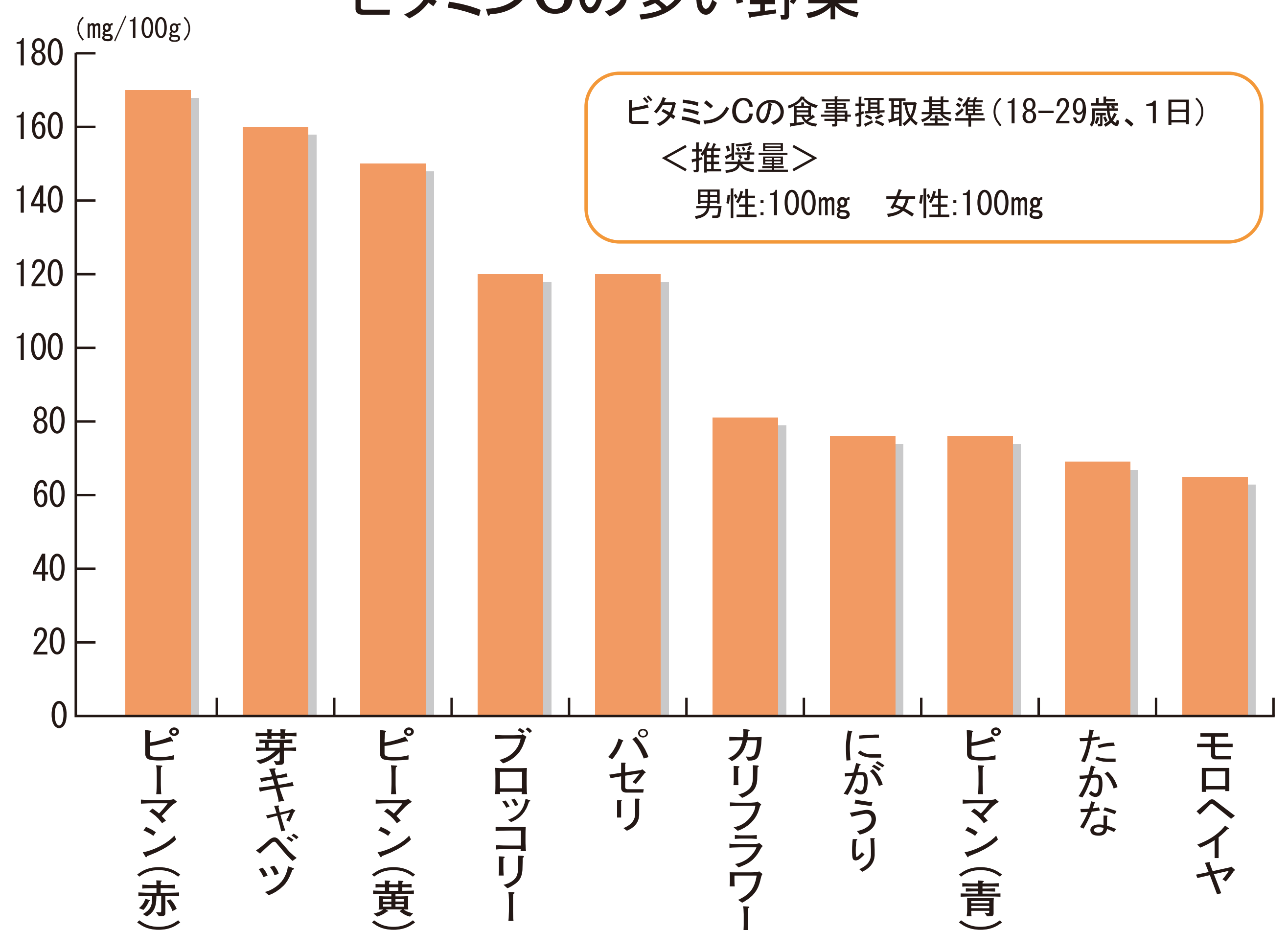
出典：文部科学省「日本食品標準成分表2010」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

### ビタミンC

ビタミンCは、体内の物質の代謝やコラーゲンの生成と保持等の働きをし、体の抵抗力を高めるので、風邪の予防にも役立ちます。

ビタミンCの多い野菜は、ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー等です。

### ビタミンCの多い野菜



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2010」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

