

野菜の栄養素（ミネラル）

ミネラルは、骨等の体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあり、カルシウム、カリウム、鉄やマグネシウム等、現在16種類が知られています。野菜には、私たちの健康にとって重要なミネラルが含まれています。

ミネラル

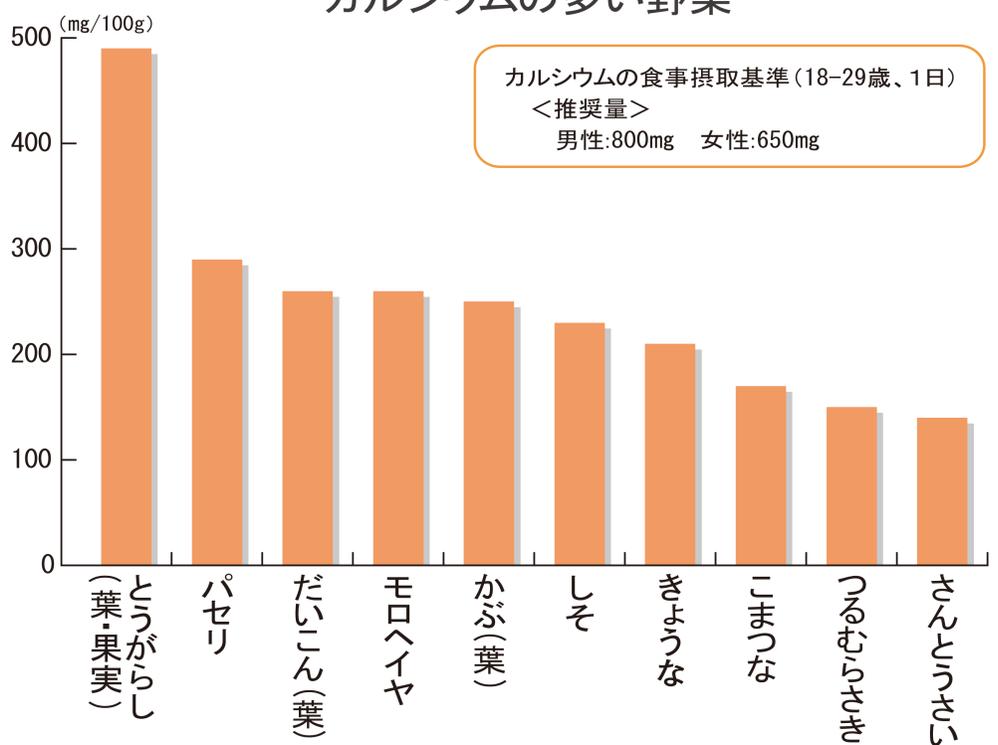
カルシウム

カルシウムは、骨や歯、血液中に存在していますが、血液中の濃度は一定に保たれ、摂取量が不足すると骨からカルシウムが溶け出します。これが何年も続くと、骨粗しょう症につながります。

カルシウムの吸収率はビタミンDと密接な関係があることから、ビタミンDの多い魚介類やきのこと一緒にとると良いです。

カルシウムの多い野菜は、とうがらし、パセリ、だいこん(葉)等です。

カルシウムの多い野菜



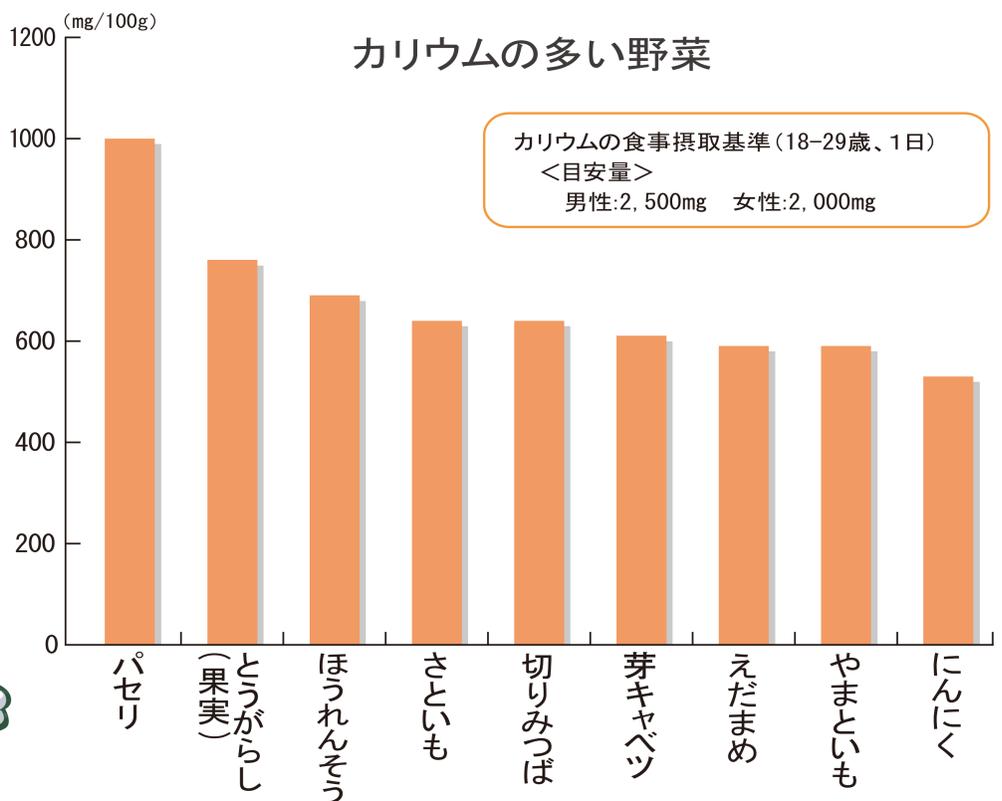
出典：文部科学省「日本食品標準成分表2010」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

カリウム

カリウムは、ナトリウムとともに細胞の浸透圧や細胞の活性に関係しており、カリウムが不足すると細胞の活性が低下することが知られています。

カリウムを豊富に含む野菜は、パセリ、とうがらし、ほうれんそう等です。

カリウムの多い野菜



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)」

