私たちの健康と野菜

健康な生活をおくるための基本は、まずバランスのとれた食生活が必要です。

その中で「野菜類」は体内の各器官の働きをスムーズにする潤滑油として幅広く活躍する食品です。

とくに、最近の研究ではビタミンA（カロテン）やビタミンCなどには、がん、動脈硬化、心臓病などの生活習慣病を予防する抗酸化作用の働きがあることがわかり、それらを含む野菜が注目されています。

いま話題のポリフェノール化合物は、ほとんどの野菜に含まれています。

独立行政法人 農畜産業振興機構