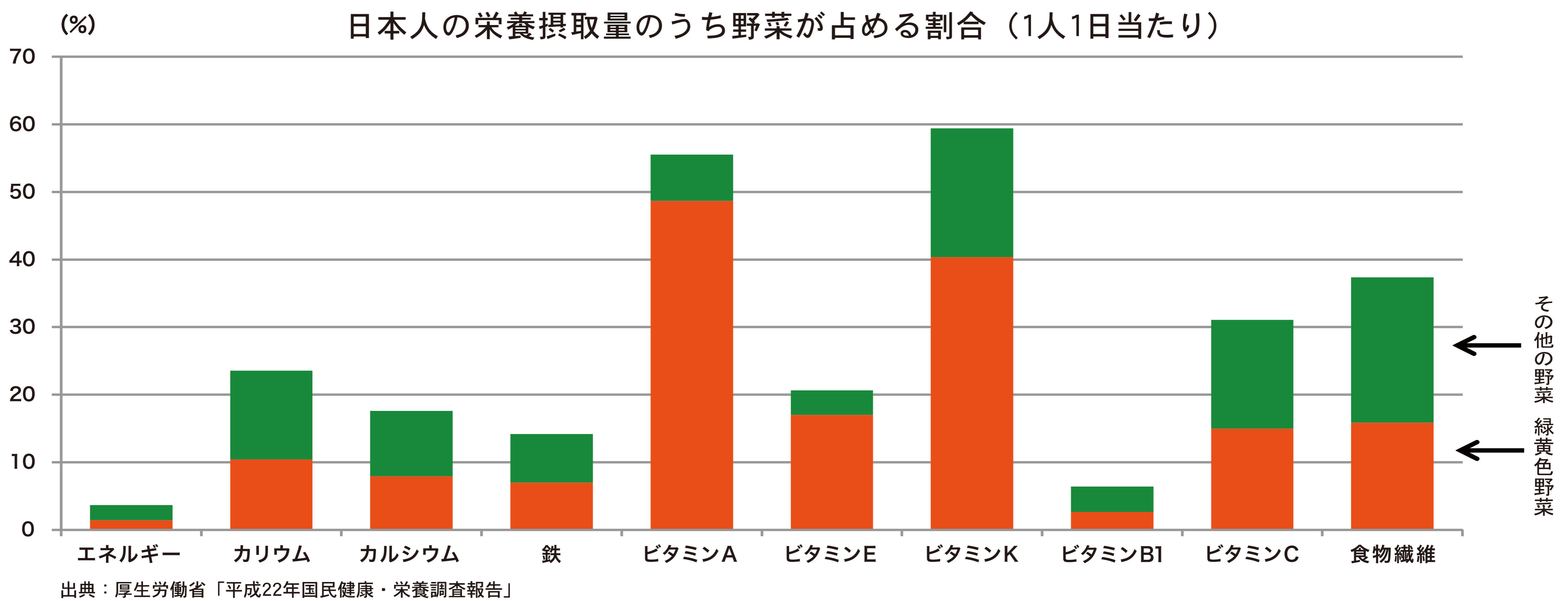


# 野菜の栄養と生活習慣病の予防

## 野菜の栄養

野菜は、各種ビタミンの宝庫で、ビタミン、ミネラル、食物繊維等、人の健康にとって不可欠な栄養素の重要な供給源となっています。

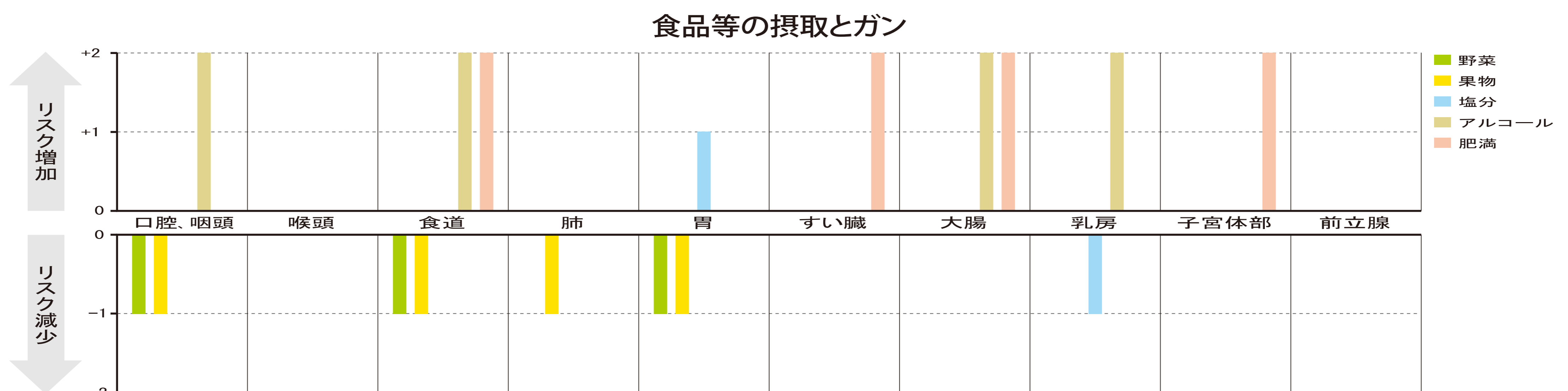
私たちは、ビタミンAの56%、ビタミンCの31%、カリウムの24%、カルシウムの18%、食物繊維の37%を野菜から摂取しています。



## 生活習慣病の予防

野菜は、ガンをはじめとする生活習慣病の予防にも効果があることが明らかにされています。

世界がん研究基金とアメリカがん研究協会の研究報告第2版(2007年)によれば、野菜には胃ガン等の発生リスクを軽減させる効果が認められています。



※マイナス（-）の値が大きいくほどガンの発生リスクを減少させ、プラス（+）の値が大きいくほどガンの発生リスクを増加させる。

出典：世界がん研究基金・アメリカがん研究協会「研究報告第2版（2007年）」