

機構から

8月31日の野菜の日にオンラインセミナーを開催します ～新型コロナ禍の野菜消費と健康～

- 開催日：令和3年8月31日（火） 14：00～15：30
- テーマ：「新型コロナ禍の野菜消費と健康」～野菜の働きを知って健康な生活を～
- 講演：「野菜が持つ栄養素と健康について」

女子栄養大学 教授 上西 一弘 氏

「野菜摂取量の改善が日本人の健康長寿を実現する！」

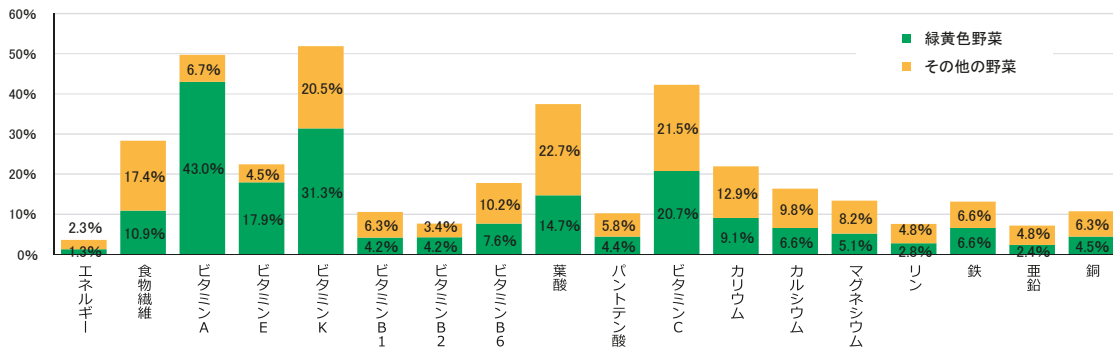
武庫川女子大学 教授 松井 徳光 氏

- 詳細はこちらから ⇒

- ・オンライン会議システム「Cisco Webex」で行います。
- ・参加登録いただいた方には別途参加方法の御案内及び招待メールをお送りいたします。

●野菜は健康な生活に欠かせないビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫です

日本人の栄養摂取のうち野菜が占める割合（1人1日当たり）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」（注）ビタミンAはレチノール活性当量、ビタミンEは α -トコフェロール

●野菜に含まれる栄養成分と効能

	トマト	きゅうり	えだまめ	ブロッコリー	ピーマン	かぼちゃ	ほうれんそう	レタス	キャベツ	
食物繊維 (g)	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防	1.0	1.1	5.0	5.1	2.3	3.5	2.8	1.1	1.8
カリウム (mg)	高血圧・心筋異常の予防	210	200	590	460	190	450	690	200	200
カルシウム (mg)	骨・歯組織の形成、筋肉収縮の維持、神経興奮・血液凝固の抑制	7	26	58	50	11	15	49	19	43
鉄 (μ g)	貧血の予防	0.2	0.3	2.7	1.3	0.4	0.5	2.0	0.3	0.3
ビタミンA (μ g)	目・皮膚・粘膜の健康維持、感染症・老化・ガン・動脈硬化の予防	540	330	260	900	400	4000	4200	240	50
ビタミンE (mg)	動脈硬化・老化・生活習慣病の予防、冷え性・肩こりの改善	0.9	0.3	0.8	0.4	0.8	4.9	2.1	0.2	0.1
ビタミンK (μ g)	骨粗鬆症の予防、止血	4	34	30	210	20	25	270	30	29
ビタミンB1 (mg)	疲労回復、脚気予防、ストレスの緩和	0.05	0.03	0.31	0.17	0.03	0.07	0.10	0.05	0.04
ビタミンB2 (mg)	皮膚や粘膜の健康維持、口内炎・口角炎・白内障の予防	0.02	0.03	0.15	0.23	0.03	0.09	0.20	0.03	0.03
葉酸 (μ g)	細胞の形成に必要、貧血・潰瘍・口内炎の予防	22	25	320	220	26	42	210	73	78
ビタミンC (mg)	風邪の予防、がんの予防、皮膚・血管の老化防止、疲労回復	15	14	27	140	76	43	35	5	41

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」、農畜産業振興機構「野菜情報」より作成

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL：03-3583-9448