

野菜の栄養素

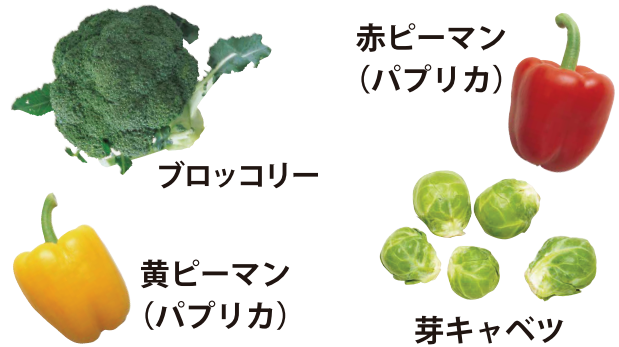
ビタミン

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、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A(β-カロテン)の多い野菜



ビタミンCの多い野菜



ミネラル

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。

カルシウムの多い野菜



カリウムの多い野菜



食物繊維

「腸の掃除役」として知られています。便秘の予防に効果があり、意識してとりたい栄養素です。野菜には腸内環境を整え、生活習慣病の予防にも役立つ食物繊維が含まれています。

食物繊維の多い野菜

