

# 野菜を食べるメリット



抗酸化物質（ポリフェノール、カロテノイド）がとれる

ビタミンやミネラル等の栄養素の供給源の他、新たな機能の研究が進められています。



## 高血圧の予防

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手伝ってくれます。

注）腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。



## 満腹感を与えてくれる

低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いので満腹感を与えてくれます。



## 便秘予防

便量を増大させ腸内環境を整える食物繊維を多く含みます。特に、たけのこ・緑黄食野菜・ごぼう・さつまいも・ふき・切り干し大根に多く含まれます。

（協力）川崎市栄養士会  
（参考）厚生労働省 e-ヘルスネット