

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和7年9月号

大阪市立福島小学校

厚生労働省は、1人1日あたりの野菜摂取目標量を350g以上と設定しています。これは、抗酸化ビタミン、食物繊維、カリウムなどの適切な摂取を期待できる量として推奨されています。生活習慣病予防のためにも、それぞれの栄養素の働きを知ってしっかり野菜を食べましょう。

1日の目標量：350g

料理にすると、小鉢5皿分！



緑黄色野菜
120g



その他の野菜
230g



☆免疫機能を高めるビタミンC

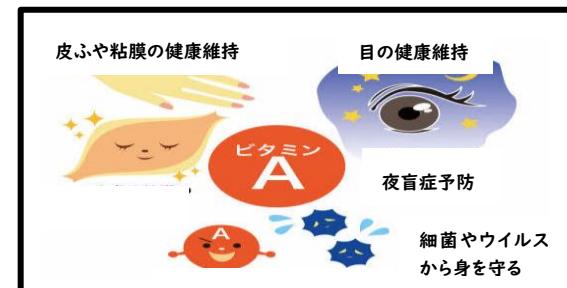
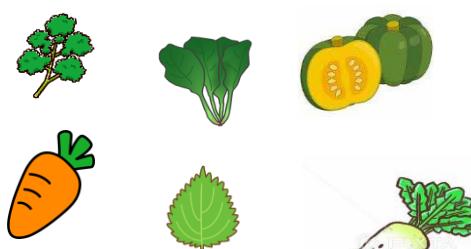
ビタミンCは、体内に入ったウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球に多く含まれています。ビタミンCをたくさん摂ることで免疫機能が強化され病気への抵抗力が高まります。



野菜のパワーを知ろう！

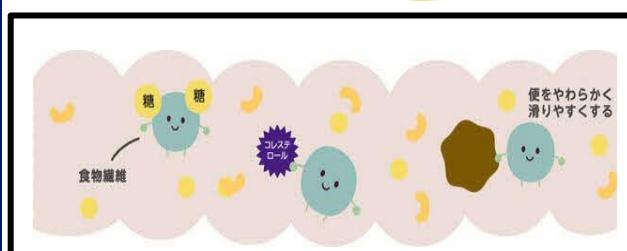
☆抗感染症に強力ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康な状態に保ち、外からの刺激や感染から体を守ります。また、成長に重要な働きがあります。さらに、網膜にあるロドプシンという物質の構成成分で暗い場所での視力を保ちます。



☆健康効果をもたらす重要な栄養素食物繊維

食物繊維は、善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。また、血糖値の急激な上昇を穏やかにしたり、コレステロールを吸着して体外に排出したりする働きがあります。食物繊維は水分を吸収して膨らむため、満腹感を感じやすく、食べすぎを防ぎます。



☆生命活動に重要な働きをはたすカリウム

カリウムには、体内的水分バランスや神経刺激の伝達、筋肉の収縮、血圧など様々な生命活動に重要な役割があります。特にナトリウムの排出を促し、血圧を下げる働きがあります。

