

色鮮やかな野菜パワーで暑い夏を乗り切ろう!!

【代表的な野菜の色素と、色素を含む主な野菜・果実】

赤 の色素

- リコピン → トマト・スイカ・金時ニンジン
抗酸化力が他の色素よりも強く、『医者いらず』と言われています
- カプサンチン → 赤ピーマン・とうがらし
善玉コレステロール(HDL-コレステロール)の血中値をアップ!

黄 の色素

- β-カロテン → ニンジン・カボチャ
皮膚や喉・鼻・肺・消化器官などの粘膜の状態を良好に保ち、免疫力アップ!
- ケルセチン → たまねぎ
血液をサラサラに。血管壁や毛細血管を強くする働きも!

緑 の色素

- クロロフィル → ホウレン草・緑ピーマン・ブロッコリーなど
腸内洗浄(デトックス)の働きも!
- スルフォラファン → ブロッコリースプラウト(新芽)
解毒作用といった健康維持に欠かせない働きも!

紫 の色素

- アントシアニン → 紫キャベツ・紫いも・しそ・ぶどう・ブルーベリー
疲れ目の予防・改善、毛細血管の活性化・保護・強化にも!
- ベタニン → ビート
レッドビートの根に含まれる色素で、食品の着色に

飲んで簡単に野菜色素がとれます!



人の体をサビさせない「色素」の力

人は、植物などがつくり出した酸素を体内に取り入れて生きています。この時に必ず発生するのが活性酸素で、通常の酸素と比べて酸化する力が強い酸素です。通常は体内に侵入した細菌などの異物を攻撃したり、体内の酵素反応を促したりするなど、良い働きもしますが、過剰に発生すると、がんや脳卒中・心臓病などの生活習慣病の原因になるといわれています。野菜の色素は、この活性酸素を消去して体がサビつくのを防ぎます。これを『野菜の抗酸化力』といい、生活習慣病の予防・改善に期待できます。野菜の色素は赤・黄・緑・紫と大きく4つに分けることができます。色とりどりの野菜をとって、元気な身体づくりを行いましょう!

がんなどの生活習慣病予防をめざして、世界各国で「野菜・果実摂取促進運動」が広がっています。また、この暑い夏を電力節約で乗り越えるのに、体力維持・健康であることはとても大切なことです。色鮮やかな夏野菜をもりもり身体に取り入れて、元気に夏を乗り越えるために、カゴメ株式会社・体内環境正常化チームの木下さんにアドバイスをいただきました。

※記事内容はカゴメ株式会社HPなどを参考にしました。

野菜で暑さをのりきろう!



カゴメ株式会社
ゆきや 木下行哉さん

野菜パワーをしっかりと吸収できるための腸づくり

腸内には、たくさんの腸内細菌が繁殖し、善玉菌・悪玉菌などがたえず勢力争いをしながら、腸内バランスを保っています。中でも乳酸菌は、善玉菌の代表選手としておなかの調子を整える働きを持っています。口から入った乳酸菌は、胃液・腸液などを通過する中で、約半分が死んでしまいます。強く生きて腸まで届き、腸の中でもしっかりと働く乳酸菌を摂取することが大切です。

強いぞ! 植物性の乳酸菌

乳酸菌というと、チーズやヨーグルトなどの動物性食品でおなじみですが、植物性もあるんです! 植物に含まれるブドウ糖などを栄養分として増殖し漬物、味噌、醤油などをつくっています。動物性乳酸菌は、生きて腸まで届きますが、植物性乳酸菌はさらに「腸の中で生き抜く」ことができます。ヨーグルトなどの脂質が気になっていた方も、安心して植物性乳酸菌で腸内正常化ができますよ!

夜寝る前に飲んで、朝すっきり!



加熱・調理することで、野菜の細胞壁が柔らかくなり、吸収されやすくなります。火を通すことで、かさ(体積)も少なくなりますから、食べやすく一度にたくさんの量を摂取することができます。

その3 加熱・調理する



その2 よく噛んで食べましょう

野菜の細胞は頑丈な細胞壁で覆われています。よく噛むことで細胞内にある細胞壁を壊すことによって栄養成分が吸収しやすくなります。野菜ジュースは加工段階で細胞壁が壊されているので栄養成分が吸収しやすいといえます。

その1 脂溶性の物質は油分と一緒に

脂溶性の色素(リコピン、β-カロテンなど)は油で調理したり、脂肪分を多く含むものと一緒に食べるとスムーズに吸収されます。



健康な身体であるからこそ、日常を快適に過ごすことができます。
野菜パワーで、暑い夏を乗り切る身体づくりをしましょう!



委託配送: クーパル責任者
平岡 真人(ひらおか まさと)

夏の暑さ以上に熱く熱く、
みんなを引っ張ります。



高槻(殿町・芥川方面)担当
川井 晃(かわい あきら)

暑さに負けずにがんばります!!

