



野菜を食べるとなぜ体にいいの

生きていくための5大栄養素

わたしたちは毎日、肉や魚、野菜などを食べて生きています。いろいろな食物を食べ、さまざまな栄養素を体にとりこむことで、元気に暮らしているのです。

栄養素は、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質（カルシウム、ナトリウム、カリウム、リンなど）の5種類にわかれ、これを一般に、5大栄養素とよんでいます。

肉や魚、たまごなどはタンパク質、脂質が多く、豆やいも類は炭水化物、野菜やくだものは無機質、ビタミンを多くふくんでいます。

野菜はガンなどの成人病を防ぐ

最近、日本人のガンの病気で大腸ガンがふえていますが、これは、日本人の食事が洋風化され、肉類を中心にした食事が原因ではないかといわれています。

日本では約150種の野菜が、毎年さいばいされていますが、野菜の中には、こうしたガンなどの病気を予防するものが、ふくまれているといわれています。

野菜は骨を作り、体の調子を整える、ビタミン、ミネラル類が豊富で、食べ物の消化、栄養の吸収をたすけ、うんちの出方をよくするせんい質が多くふくまれているのです。

いろいろな成人病から体を守るためにも、野菜ぎらいにならないで、肉や魚などといったしょにバランスよく食べることが大切です。（監修 保志 宏）

