

# 野菜の栄養って？



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富でエネルギーが低いので、生活習慣病予防に役立つだけでなく、骨や歯を丈夫にします。よく噛むことになるため脳を刺激する、排便を促すなどが期待されます。また、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用もあります。



※栄養素以外にも機能性成分が注目され、研究が進んでいます。



## 生活習慣病の予防に

骨や歯を丈夫に

排便を促す

よく噛んで脳を刺激

抗酸化作用

- 肥満 ●高血圧
- 糖尿病 ●がん
- 脂質異常症 など

