

食育だより

Vol.38



7色野菜を食べよう

7色野菜とは、野菜に含まれる色素の赤、橙、黄、緑、紫の5色に、アク成分を黒、香り成分を白として7つのグループにしたものです。この野菜や果物に含まれる化学成分はフィトケミカルと呼ばれ、第7の栄養素として注目されています。

色	成分	効果	含まれるもの
赤	リコピン カプサンチン (色素成分)	果実が熟成した赤い野菜。強い抗酸化作用があり、がん予防などに効果的。熱に強く油に溶けやすい。	トマト、赤唐辛子、赤ピーマン
橙	プロビタミンA ゼアキサンチン (色素成分)	光合成を行うことで抗酸化作用をもつ、橙色の成分。体内でビタミンAに変換されるものもある。皮膚粘膜の保護作用やがん予防の効果がある。	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
黄	フラボノイド ルテイン (色素成分)	抗酸化作用をもつ。ルテインには目の保護作用がある。フラボノイドは、ビタミンCの吸収を促進したり、血管を強化する効果がある。	玉ねぎ、大豆、とうもろこし、ゴールドキウイ
緑	クロロフィル (色素成分)	葉緑体に含まれる光合成色素。抗酸化作用に加え、消臭・殺菌効果などもある。油に溶けやすく熱や酸に弱い。	ほうれん草、小松菜、春菊
紫	アントシアニン (色素成分)	フラボノイドの一種で、紫色の色素。抗酸化作用がある。視力・視覚機能の改善や眼精疲労の予防に効果がある。	なす、黒豆、紫いも、紫キャベツ
黒	クロロゲン酸 カテキン (アク成分)	どちらも強い抗酸化作用がある。クロロゲン酸は、酸素に触れると黒色に変化する。脂肪燃焼作用や糖の吸収を抑制する効果がある。	じゃがいも、ごぼう、緑茶
白	イソチオシアネート 硫化アリル (香り成分)	辛味や、独特な香りの成分。抗酸化作用をもっており、がん予防の効果もある。細胞を壊すことで成分が出るので、すりおろしたり、よく噛んで食べる。硫化アリルはビタミンB1の吸収を助ける。	キャベツ、大根 玉ねぎ、にんにく

抗酸化作用とは、酸化を抑える作用のこと。釘が酸化して錆びたり、りんごが酸化して茶色く変色するように、人間の体も酸化します。酸化させる原因は活性酸素。活性酸素とは、呼吸で取り込んだ酸素の1～3%が活性化したものです。生きていく上で避けては通れない体の酸化を、日頃から抗酸化力のある食事を食べることで予防していきましょう。

食育だより

Vol.38



食事で肌と髪をキレイに

肌と髪は体のコンディションを映す鏡ともいわれます。健やかな肌や髪を保つためには栄養バランスのとれた食生活も大切です。肌と髪のトラブルは、栄養不足でターンオーバーがうまくいってないことが多いと言われています。肌と髪はたんぱく質で作られ、一定期間ではがれたり抜けたりして新しいものと交換されます。これがうまくいかないと、トラブルにつながります。

症状別に必要な栄養素を知り、毎日の食生活で不足しないよう、それらが豊富な食品を取り入れましょう。

症状				
	ニキビ	シミ	シワ	乾燥
栄養素	ビタミンC			
	ビタミンA	ビタミンE		
	食物繊維	鉄分		脂質
	たんぱく質			

栄養素と効果

栄養素	効果	食材
たんぱく質	髪や肌など体の約 2 割はたんぱく質でできている。不足するとシワ、乾燥、抜け毛などの肌や髪のトラブルにつながる。	魚(まぐろ、さば、さけ)、肉(鶏むね肉、ヒレ肉、もも肉)、卵、大豆、大豆製品
脂質	嫌われがちな栄養素だが、不足すると肌や髪の乾燥の原因に。そのほかにも、細胞膜やホルモンなどの材料にもなる。非常時のエネルギー源としても活躍。	肉(ロース肉、バラ肉)、魚(ぶり、さんま)、植物油(えごま油、オリーブ油)、種実類(くるみ、ごま)
ビタミンA	目の働きを正常に保ったり、粘膜や肌を守る。皮膚の新陳代謝を促す働きも。	レバー、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、春菊
ビタミンC	コラーゲンを作るのに欠かせない栄養素。血管、筋肉、骨、肌の細胞をつなぎ、丈夫に保つ。抗酸化作用もある。	パプリカ、ブロッコリー、芽キャベツ、いちご、オレンジ、キウイフルーツ、じゃがいも
ビタミンE	抗酸化作用により、皮膚の酸化(老化)を防ぐ。動脈硬化を防ぐ働きもある。	あゆ、うなぎ、ひまわり油、アーモンド、かぼちゃ
鉄分	赤血球を作り貧血を予防する。コラーゲンの合成にも必要。肌への酸素供給が減ると新陳代謝が低下してシミができやすくなる。	レバー、牛肉、小松菜、ほうれん草、あさり、さんま
食物繊維	コレステロール値や血糖値の上昇を抑える。善玉菌を増やして便秘を予防する。	さつまいも、豆類、ごぼう、アボカド、オートミール