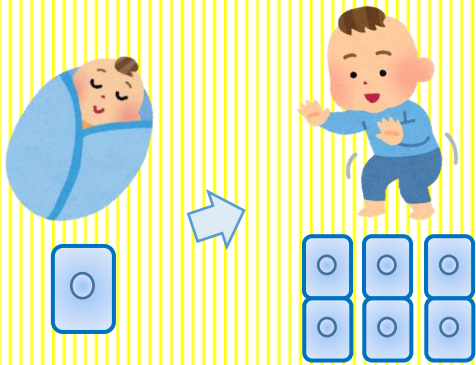


野菜は、なぜ必要なの？



体が成長して大きくなるということは、
細胞の数が増えることです。
健康な体は、健康な細胞で作られています。

健康な細胞を作るためには、
どんな栄養素が必要でしょうか？

健康な細胞

栄養素	ビタミンA	ビタミンC	葉酸	ビタミンB6	マグネシウム	鉄
働き	細胞の増加・入れ替えの時に不可欠	組織の材料を作るとき必要 血球の材料になる	赤血球をつくる 細胞の核を作る	神経伝達物質を作る	細胞が活動するときに必要 たんぱく質を作るときに必要	赤血球の材料 酸素を運ぶ ↓ 細胞分裂が行われる時に必要
不足すると	粘膜が弱くなる	骨の発育不全 貧血	貧血	貧血	骨と歯の成分	貧血
含まれている野菜 栄養素が多く	①にんじん ②ほうれん草 ③かぼちゃ ④小松菜 ⑤赤ピーマン	①赤ピーマン ②ブロッコリー ③ピーマン ④かぼちゃ ⑤きゃべつ	①ブロッコリー ②ほうれん草 ③小松菜 ④きゃべつ ⑤赤ピーマン	①赤ピーマン ②ブロッコリー ③かぼちゃ ④ピーマン ⑤たまねぎ	①ほうれん草 ②ブロッコリー ③かぼちゃ ④なす ⑤きゅうり	①小松菜 ②ほうれん草 ③ブロッコリー ④かぼちゃ ⑤ピーマン

色付き太文字は、緑黄色野菜です。

健康な細胞を作るには、材料となるたんぱく質等のほかに、野菜に含まれる栄養素と細胞分裂が促される環境づくりのために、野菜に含まれる"食物繊維"が必要です。