



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

1960年9月10日は日本ではじめてテレビがカラーで放送された「カラーテレビ放送記念日」です。

今回のほっとな情報は、カラー(色)にちなんで『**野菜の色素**』についてです。

赤

「リコピン」

老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く  
トマト、すいか、金時人参など

緑

「クロロフィル」

貧血を改善する  
ほうれん草、小松菜など

黄

「ゼアキサンチン」

視力低下の防止や白内障の  
予防に効果がある  
とうもろこし、パプリカなど

橙

「βカロテン」

免疫力を高めて皮膚や粘膜の  
健康をサポートする  
かぼちゃ、人参、ピーマンなど

薄黄

「ケルセチン」

脂肪の分解を促進する  
(糖と合わさると効力アップ)  
玉葱、リンゴなど

紫

「アントシアニン」

目の疲労回復や視力低下を  
改善する  
なす、赤しそ、イチゴなど

食品の色は料理に彩りを与え食欲をアップさせる効果があります。

野菜の摂取目安は1日350gでそのうち緑黄色野菜は120gです。

旬の野菜は安価で手軽に取り入れやすいため料理に使用してみてください。

緑黄色野菜 120gの目安例



カボチャ  
スライス1切れ



ピーマン  
1/2個



トマト  
1/4個



人参  
1/5個



ブロッコリー  
2房

◆病態により制限が必要な方は、医師または管理栄養士に相談しましょう。

南大阪病院栄養科