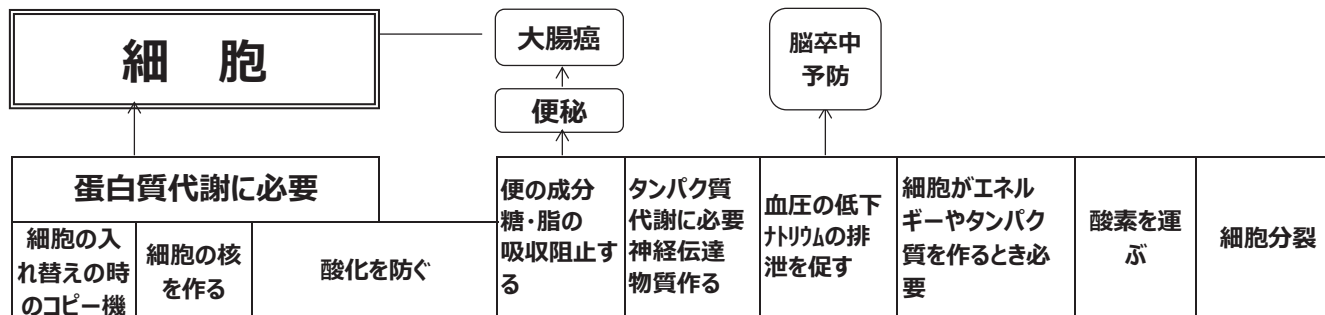


野菜350gシリーズ①

野菜を食べなかったら、何パーセント栄養素が取れないか

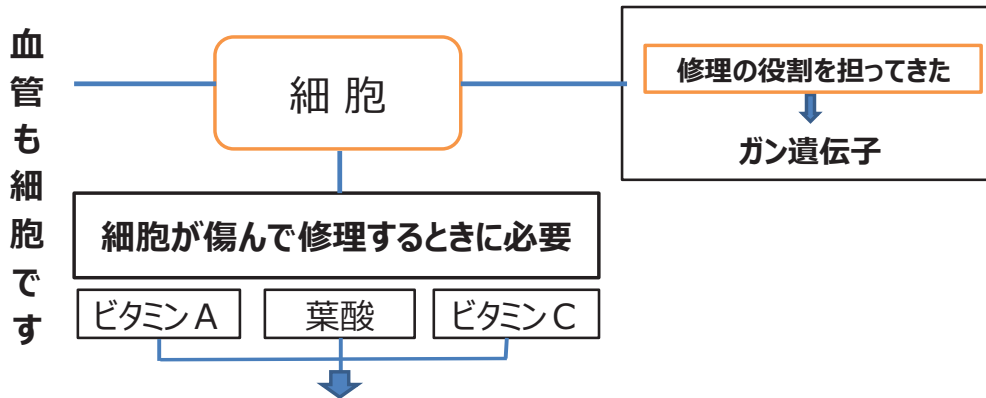


血液中の物質名 (100cc中の単位)			ある					ない		ある		ある	血清鉄	ある	血糖
食品	栄養素別	蛋白質代謝に必要		酸化を防ぐ		便秘の成分糖・脂の吸収阻止する	タンパク質代謝に必要な神経伝達物質作る	血圧の低下ナトリウムの排泄を促す	細胞がエネルギーやタンパク質を作るとき必要	酸素を運ぶ	細胞分裂				
		細胞の入れ替えの時のコピー機	細胞の核を作る												
		ビタミンA μg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食物繊維 g	ビタミンB6 mg	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	カルシウム mg	炭水化物 g			
基準量 (40代生活強度Ⅱ)		男	850	240	100	7.0	19以上	1.4	2500	370	7.5	650	310		
		女	700			6.5	17以上	1.1	2000	290	11.0			260	
野菜からとれる栄養素の比率		75%	60%	50%	50%	40%	25%	35%	30%	30%	20%	5%			
1群	牛乳・卵	15%	6%	1%	15%	0%	7%	10%	8%	10%	35%	3%			
2群	魚・肉・大豆製品	1%	4%	1%	20%	2%	20%	15%	20%	20%	20%	1%			
3群	いも	0	4%	20%	2%	7%	10%	10%	6%	5%	1%	6%			
	果物	10%	5%	20%	10%	10%	5%	7%	4%	2%	4%	7%			
1～4群の合計		1005	556	156	5.3	17.4	1.53	3564	334	8.8	658	311.1			

野菜350gシリーズ②

野菜の仕事

① ビタミン 外から入れないとだめ(体ではできません)

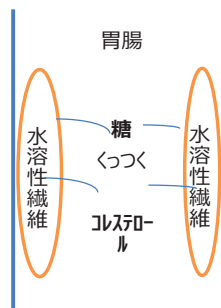


どんな野菜に入っているのでしょうか → 野菜シリーズ③の資料へ

② 食物繊維 吸収されない(血液の中には行きません)

特徴は

- 1 水を含みやすい
- 2 粘着力が大きい



どんな野菜に入っているのでしょうか

糖やコレステロールが吸着される
 そのため吸収されにくい

- 3 発酵 エネルギーが産生され、一部大腸で利用されるが、残りは、ガスになる

- 4 便量を増やす → 便の10~15%の量 便量が少ないと便秘になりやすく、大腸がんの原因にもなる

どんな野菜に入っているのでしょうか → 野菜シリーズ③の資料へ

野菜350gシリーズ③

細胞		大腸癌		便秘		脳卒中予防							
蛋白質代謝に必要な													
細胞の入れ替えの時のコピー機	細胞の核を作る	酸化を防ぐ		神経伝達物質作る	糖・脂の吸収阻止する								
1	0	0	1	0	0	9	90	9	9	0	0		
	0	0	1	0	9	0	7	0	0	10	1		
	0	10	1	9	0	0	0	1	1	170	1		
	0	10	7	0	0	10	1	0	1	0	1		
	0	190	7	0	0	00	0	1	7	1	0		
	90	190	1	0	19	0	0	1	1	0	0		
7	0	1	0	1	0	1	70	1	1	0	9	7	
	0	110	0	1	7	0	1	0	9	1	0	9	7
9	1	0	110	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
10	110	100	1	1	0	1	0	0	0	0	7	0	0
11	0	9	9	1	0	0	1	10	0	7	0	0	0
1	7	9	0	1	0	0	1	7	10	0	7	0	0
1			0	9	0	1	7	90	1	0	7	0	0
1	9	7	1	0	9	0	1	0	1	0	9	0	0
1		7	19	0	9	0	11	0	17	0	0	0	0
1		7	19	0	0	11	90	1	0	0	1	0	0
17	1	0	19	0	0	11	90	1	0	0	7	0	0
1			1	0	0	11	70	1	0	0	0	0	0
19	0	1	1	0	0	10	0	0	70	1	0	0	0
0	17	0	1	0	0	10	0	1	0	0	0	0	0
1		0	1	0	0	09	0	0	1	0	0	0	0
		9	11	0	0	09	1	9	0	11	0	0	0
			11	0	0	0	1	0	11	0	0	0	0
			11	0	0	0	1	0	11	0	0	0	0
			11	0	0	07	1	0	11	0	0	0	0
			0	0	0	07	1	0	10	0	0	0	0
7	1		0	0	0	0	1	10	10	0	0	0	0
	1	9	0	0	0	0	1	00	9	0	0	0	0
9	0		7	0	1	0	0	1	00	9	0	0	0
0	0		0	1	0	0	1	00	9	0	0	0	0
1	0		0	1	0	0	1	190	9	0	0	0	0
	0		0	1	0	0	1	1	0	9	0	0	0
	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
	0	1	0	0	0	0	1	0	71	0	0	0	0

野菜350gシリーズ ④

野菜の

		100										
食品	栄養素別	ビタミンA μg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食物繊維 g	ビタミンB6 mg	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	カルシウム mg	炭水化物 g
基準量 (40代生活強度Ⅱ)	男	850	240	100	7.0	19以上	1.4	2500	370	7.5	650	310
	女	700	240	100	6.5	17以上	1.1	2000	290	11.0	650	260
100g、 <u>250g</u> からとれる る 栄養素の比率		70%	40%	70%	15%	40%	25%	20%	15%	10%	20%	7%
0		10	195	103	0.3	4.5	0.28	500	35	0.8	108	13.0
100		680	23	4	0.5	2.7	0.11	270	9	0.2	27	9.0
0		0	105	28	0.3	3.5	0.15	178	28	1.0	38	6.8
100g、 <u>もや</u> 250gからとれる る 栄養素の比率		70%	25%	20%	15%	35%	20%	15%	10%	15%	10%	5%