



トマト選手

みずみずしさが売りもの
情熱的な赤い色はリコペンが豊富な証拠!

特徴的な栄養素

●リコペン …… 高い抗酸化作用※があり、老化の進行やがん、動脈硬化を予防。熱に強く加熱調理にも適している。

おいしく食べるための(秘)テクニック

煮込み料理を作るときは、皮や種を取り除くときれいに仕上がります。トマトの底に浅く十字の切り目を入れ、熱湯にさっと通してから氷水につけるか、ラップで包んで電子レンジで加熱し冷水につけると簡単に皮がむけます。

※抗酸化作用：有害な活性酸素を除去する働き

キャベツ選手

脇役だけど人気者
胃と肌を優しくガードします!

特徴的な栄養素

●ビタミンC …… 疲労回復や風邪の予防に役立つ。
●ビタミンU (キャベジン) …… 胃や十二指腸の粘膜を整える。

おいしく食べるための(秘)テクニック

冬のキャベツは煮込み料理に、春のキャベツはサラダをはじめ生食に適しています。キャベツに含まれるビタミンCは水に溶け出しやすいので、水にさらす時間は短めに。

にんじん選手

緑黄色野菜の代表選手
β-カロテンが豊富で栄養価が高い
エリート選手!

特徴的な栄養素

●β-カロテン …… 体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ。

おいしく食べるための(秘)テクニック

栄養分が中心部より皮側に多いので、皮をむかず、丁寧に洗って丸ごと使いましょう。油で調理すればビタミンAの吸収率が大幅にアップします。

ほうれん草選手

栄養価バツグンの
トップスター選手
特に寒い季節に大活躍!

特徴的な栄養素

●鉄分 …… 貧血予防に役立つ。

おいしく食べるための(秘)テクニック

冬が旬のほうれん草は、夏のものに比べてビタミンCが豊富です。下ゆでして冷凍すると鮮度が長持ちします。栄養を逃がさないよう、ゆでるときは切らずにゆでましょう。

色とりどりの野菜には、個性豊かな栄養がたっぷり詰まっています。偏りなく、いろいろな野菜を食べるようにしましょう。それでは、毎日の食卓に出場させたい野菜の代表選手たちのプロフィールをチェックしてみましょう!



たまねぎ選手

得意技は血液サラサラ効果
生もよし煮てもよしのオールラウンダー!

特徴的な栄養素

●硫化アリル …… 動脈硬化の予防。
●ケルセチン …… フラボノイドの一種。がんを防ぐと言われている。

おいしく食べるための(秘)テクニック

たまねぎは冷蔵庫でよく冷やしてから切ると、涙が出るのを防ぐことができます。また、すりおろしたたまねぎに肉や魚を漬け込むと、臭みを消してうまみを引き出します。

ごぼう選手

食用にしているのは日本だけ
地味だけど、いい仕事します!

特徴的な栄養素

●食物繊維 …… 便秘解消、整腸作用、動脈硬化やがんの予防。
●イヌリン …… 食物繊維の一種。糖尿病を予防する。

おいしく食べるための(秘)テクニック

ごぼうのうまみは皮の近くにあるので、むきすぎないように注意。泥をよく落として包丁の背で軽くこそぐ程度にします。乾燥を防ぐため、新聞紙で包んで保存しましょう。

ブロッコリー選手

キャベツを改良して作られた野菜
妊婦さんに特にオススメ!

特徴的な栄養素

●葉酸 …… たんぱく質や細胞を作るのに必要。
●ビタミンK …… 骨の形成にかかわる。

おいしく食べるための(秘)テクニック

栄養を逃がさないよう、ゆでるよりはレンジなどで蒸す方が良いでしょう。色が変わりやすいので、購入したら早めに火を通して冷凍保存しましょう。

もっと活躍したい! 代表選手たちからのメッセージ

僕たちの他にも、Y・B (やさい・バスケ) リーグに出場している選手はたくさんいるよ。体力の回復に役立ったり、脂肪の燃焼を促したり、塩分を排出してむくみを解消したり、みんな個性豊かな特徴がある。けれど最近では僕たちを十分に食べていない人や、食べていてもバランスがあまり良くない人が多くて、しっかり活躍できていないんだ。

日野市では「ベジ活350 (サンゴーマル)」をキャッチフレーズに、1日350gの野菜を食べることを推奨しているよ。これだけ食べてくれたら僕たちはしっかり働けるんだけど、みんなは僕たちのこと、食べてくれているかな?



両手山盛りいっぱいを習慣に
1日350gの野菜を食べよう

皆さんは1日にどのくらい野菜を食べていますか?
次ページでは、市民の皆さんの声を聞いてみました。