

野菜の力で健康を維持しましょう

◆なぜ野菜を食べないといけ
ないのでしょうか？

8月31日は、野菜の日です。皆さんは、なぜ野菜を食べないといけ
ないのかご存知でしょうか。

町民の皆さんに問い掛けてみたところ「健康のため」、「太らないため」、「血糖値をあげないため」といった回答が以前より増えてきました。

もちろん、その答えも正解です。しかし、野菜を食べなければなら
ない大切な理由はほかにもありま
す。

野菜に含まれる栄養素には、私
たちが肉や魚などから摂取してい
るタンパク質を、血管などの細胞

に作り変えるという重要な働きを
しているものがあります。

それらの栄養素は、血管や血液
をたくさん作り、体を成長させる
上で必要不可欠なものであり、体
の成長が著しい子どもたちにとつ
ては大切な栄養素です。

また、野菜に含まれるビタミン
類は、血管内部の炎症（動脈硬
化）を修復する働きを持っていま
す。野菜を食べることで血管の細
胞膜が酸化するのを抑制すること
ができ、細胞の老化を防ぐととも
に動脈硬化の予防も期待されてい
ます。若々しい血管を保つために
も野菜を食べることは必要です。
これらの栄養素は人間が自ら生
み出すことができないため、野菜

などを食べるなどして外部から摂
取するしかありません。

◆野菜が持つ植物化学成分
（ファイトケミカル）とは

野菜をはじめとする植物は紫外
線などから身を守るために、抗酸
化作用を持つ化合物を自ら生み出
しています。これは植物化学成分
（ファイトケミカル）と呼ばれて
おり、ポリフェノールやカロテノ
イドといった種類の抗酸化物質が
1万種以上存在しています。

人間が呼吸により体内に取り込
んだ酸素の数は、人体にとつて
過剰な活性酸素となり、体内の細
胞に悪影響を及ぼしてしまいま
す。

ポリフェノールなどが持つ抗酸
化力は、体内の活性酸素による細
胞の酸化を防ぎ、老化やがん、心
血管疾患などのリスクを低下させ
ることが知られています。

◆植物化学成分（ファイト
ケミカル）を含む主な食品

植物化学成分（ファイトケミカル）は野菜の色素や香り、辛み、
あくなどに含まれています。代表
的な植物化学成分と、それを含む
食品をご紹介します。

①ポリフェノール（フェノール基
を2個以上含む構造を持つ成分
の総称）

- ・ケルセチン（タマネギなど）
- ・カテキン（お茶など）
- ・アントシアニン（ブルーベリーや
赤ワインなど）
- ・クロロゲン酸（トマト、ピーマ
ン、ニンジン、コーヒーなど）

②カロテノイド（赤やオレンジ、
黄色の色素で緑黄色野菜に多く
含まれている）

- ・β-カロテン（ニンジン、カボ
チャなど）
- ・リコピン（トマトなど）
- ・ルテイン（ホウレンソウ、ブロッ
コリーなど）

③イオウ化合物（ワサビやタマネ
ギの辛み成分や刺激臭成分に含
まれる）

- ・硫化アリル（ニラ、ニンニク、
ネギなど）
- ・イソチオシアン酸類（キャベツ、
ワサビなど）

8月31日の野菜の日を前に、ご
家族などで野菜を食べることに
ついて考えてみましょう。

あゆみだより

野菜

の話

このコーナーでは、毎月、町総合
保健福祉センター職員である保健
師、社会福祉士などが、健康や福
祉、介護、健康診査などに関する
情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は

清田 真理 保健師

野菜を食べることは皆さんの健康
を維持する上で、とても重要で
す。今回は、野菜が持つ栄養素が
健康維持において担う役割など
についてお伝えしています。夏休
みにご家族で野菜について考え
てみましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



しょうへい
井上 翔平 くん (1歳)

父・雄仁 さん 母・真美 さん
(下横田区)

お友達と沢山遊んで
元気に育ってね♡



かいり
渡邊 絵吏 くん (1歳)

父・和樹 さん 母・あさみ さん
(山出区)

元気いっぱいの
ほくをよろしくね

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

8・9月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

8月19日(月) 午前9時

9月19日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

8月19日(月) 午前10時10分

9月19日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月2日(金) 午前9時15分

+ 1歳6か月児健診

9月10日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月23日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

9月10日(火) 午後1時20分

Child-Care

8月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

23日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

2日(金) プール遊び

5日(月) カラービニールで遊ぼう

7日(水) お祭りごっこ

9日(金) プール遊び

19日(月) ままごと遊び

21日(水) プール遊び

23日(金) お誕生会(要予約)

26日(月) 親子でリズム遊び

28日(水) 新聞紙遊び

30日(金) プール遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。