



食育ひろば



暑さも一段と厳しくなってきました。熱中症や脱水症を引き起こしやすいこの季節、旬の野菜や果物を食べて体の調子を整えましょう。夏の野菜や果物はカラフルな色のものが多く、食欲をそそります。今回はそんな野菜の色についてみてみましょう。



野菜の色は何の色？



緑

色の成分は クロロフィル

<特徴>

強い抗酸化作用、がん予防、
血中コレステロール値の上昇を抑える



<緑の野菜>

ほうれん草、緑ピーマン、ブロッコリー
小松菜 など



<緑色の効果>

心を落ち着かせ、リラックスさせる色
血圧や体温を下げる効果があると
いわれている

赤

色の成分は リコピン、カプサイシン

紫



アントシアニン

<特徴>

抗酸化作用、殺菌作用、風邪予防、
美肌効果、新陳代謝促進 など

<赤や紫の野菜>

トマト、なす、赤パプリカ、紫たまねぎ
紫キャベツ など

<赤や紫の色の効果>

赤は食欲を刺激する色
紫は食欲を抑える色、他の色と組み合わせ
ることで華やかになり、食欲増進効果UP！



黄

色の成分は βカロテン
ゼアキサンチン

<特徴>

美容効果、目や皮膚を健やかに保つ、
視力低下予防、抗酸化作用



<黄の野菜>

人参、かぼちゃ、黄パプリカ
など



<黄色の効果>

脳の空腹中枢を刺激して、食欲を増進させ
る効果があるといわれており、鮮やかで
あればあるほど、おいしくみえる

白

色の成分は アリシン、βグルカン
アシルイソチオシアネート など

<特徴>

免疫力を高める、風邪予防、殺菌作用、
疲労回復効果 など



<白い野菜>

きのこ類、ニンニク、たまねぎ、大根
もやし など



<白色の効果>

赤や緑など色とりどりの色と組み合わせる
ことで、他の色を引き立てる

野菜の色は栄養成分に違いがあるだけでなく、色とりどりの野菜を組み合わせることで、料理をさらにおいしく感じさせます。野菜に限らず、いろいろな種類の食材を料理に取り入れることは、栄養のバランスを整えることにつながり、「平均寿命」や健康に長生きする「健康寿命」にもよい影響を与えます。毎日の食事に、いろいろな種類の食材を取り入れてみましょう。