

# 食育ひろば



おいしい食べ物がたくさん収穫できる実りの秋がやってきました。特に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。野菜の色は料理の彩りをよくするためだけではなく、栄養面にも深く関わっています。今回はそんな野菜の色に着目してみました。

## あか 赤

トマト、赤パプリカなど

成分

リコピン  
カプサンチン



特徴

抗酸化作用、動脈硬化予防  
血行促進、代謝促進



## むらさき 紫

なす、紫キャベツなど

成分

アントシアニン



特徴

抗酸化作用  
視機能改善作用

## き 黄・オレンジ



人参、とうもろこしなど

成分

β カロテン、ルテイン  
ゼアキサンチン



特徴

目の健康を保持する  
抗酸化作用

## やさい いろ 野菜の色は

## なん いろ 何の色？

## みどり 緑

ほうれん草、ブロッコリーなど

成分

クロロフィル



特徴

コレステロール値を  
下げる働き、がん予防

## しろ 白

大根、玉ねぎ、にんにくなど

成分

硫化アリル  
アリルイソチオシアネート

特徴

血栓予防  
殺菌作用



## やさい き くち いろ か 野菜の切り口の色が変わるのはなぜ？

ごぼうやなす、さつまいもなどは切ると切り口の色が変わるのは野菜に含まれるポリフェノールという成分が酸素にふれて化学反応をおこすため。



そのまま食べても問題はないが、すぐに調理したり、水につけて酸素にふれないようにすると変色を防ぐことができる。

## やさい 野菜クイズ

私たちは玉ねぎのどの部分を食べています？

①葉 ②茎 ③根

【答え】①葉

玉ねぎは葉の部分が成長したものを食べています。1枚ずつはがすと「うろこ」のようなので鱗茎(りんけい)と呼ばれています。



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、見た目が華やかになり、おいしそうに見えます。また、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もつながります。料理の食材選びは多色・多品目を意識してみましょう。