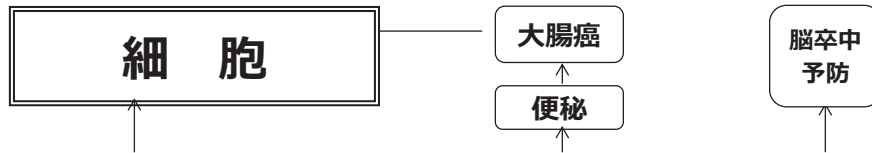


野菜350gシリーズ①

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
		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			
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	



蛋白質代謝に必要			便の成分糖・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	酸化を防ぐ						