







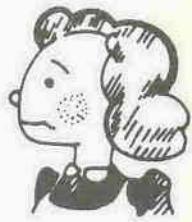






# ここにちは

奥 サ マ



皮膚を美しく

保ち、カゼの  
ウイルスの感

は発ガソ物質  
染を防ぐ働き

の他、最近で

は活性を妨げ

る働きがあること

が注目されつ

つある。

▽消化を助ける酵素…だいこんや

とろろいもには、でんぶんの消

化を助ける酵素が含まれている。

ただし熱に弱いため

生で食べないと効果

は期待できない。だ

いこんおろしやとろ

ろめしが理想的な食

べ方といえる。

▽繊維の働き…栄養素

として体に吸収され

るものではないが、

腸を刺激してその働

きを促し、便秘を防

ぐ働きがある。また、

最近では、コレステ

ロールの蓄積を防い

だり、腸ガスを予防

する働きが注目され始めている。

△いも類に多いビタミンB<sub>1</sub>…でん

ぶんが体内の中でエネルギーにか

わるときには必要なビタミン

B<sub>1</sub>…この欠乏症である脚気が最

近増えており、成長期の子供や

運動のはげしい若者に多いとい

う。この頃なんなくだりとい

か、朝からねむいなどという人

は、毎日の食事を洗い直す必要

がありそうだ。次回は、緑黄色野

菜と淡色野菜を紹介する予定。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

## 健康には 野菜が一番

春真盛り、入間川の堤防や田ん

ぼの畦道には、セリ、よもぎ、菜

の花、つくしなど季節の草花が春

の顔をいっぱいのぞかせている。

さて、春といえば、安くて新鮮な野菜が豊

富に出回る。この冬の野菜の高騰に頭を痛め

た主婦にとってはうれしい季節がやってきた

といえそうだ。そこで関係について紹介してみよう。

私達が健康な体を保つには、必要な栄養素

をバランスよく、十分にとらなければならぬ。だが、とかく不足

しがちなのが野菜類。野菜は肉や魚の2倍以上をめやすに、毎日の献立に組み入れるようにしたい。

△野菜は健康の秘けつ

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが

欠乏すると、夜盲症、角膜乾燥

症、子供の発育障害を招く。

△ビタミンC…血管を強くして、

野菜は貴重なビタミン源である

とともに、体のためによい働きを

たくさんもっている。その主なも

のをあげてみよう。

△ビタミンA…のどや目の粘膜を

健康に保つ働きがあり、これが