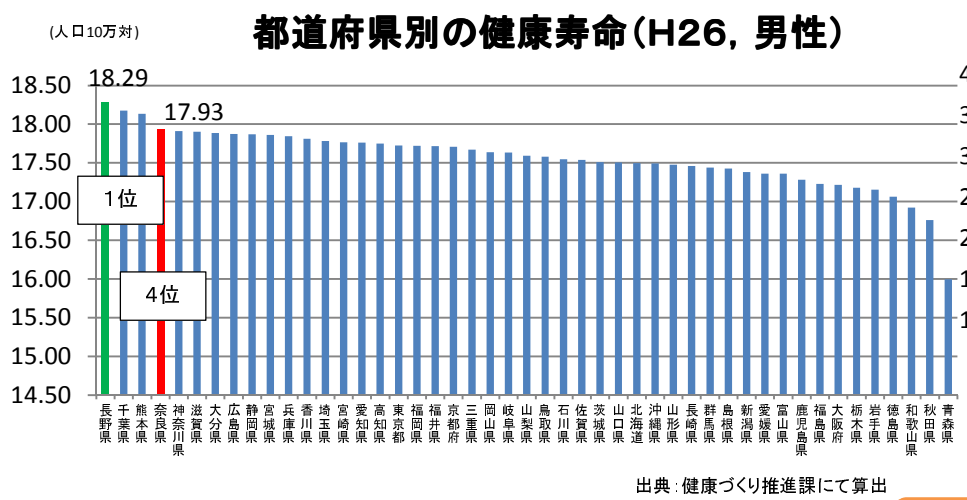


健康寿命に関する指標の 長野県との比較について

野菜摂取量と健康寿命の相関分析

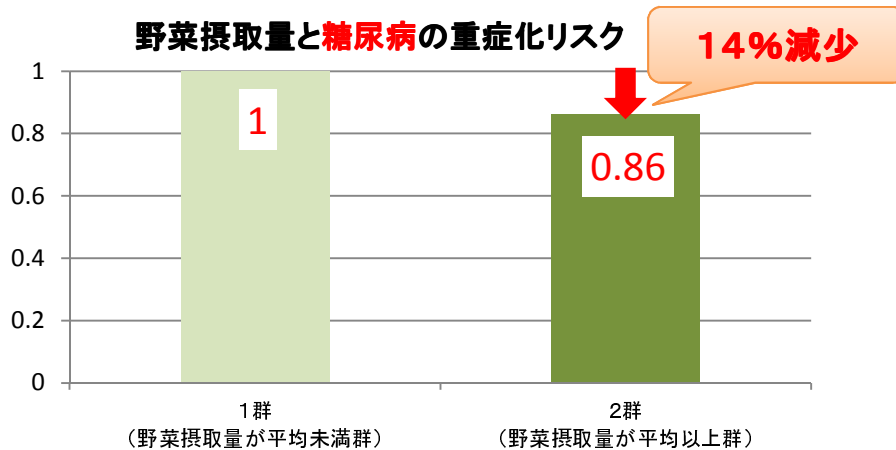
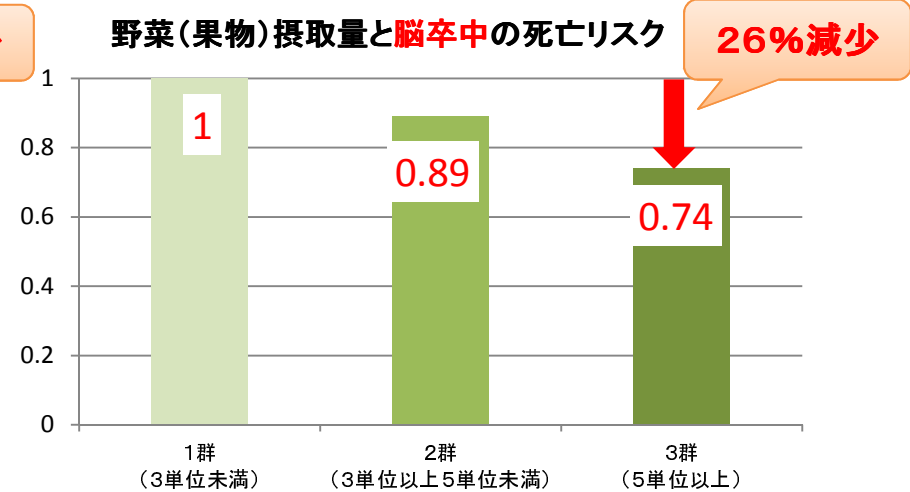
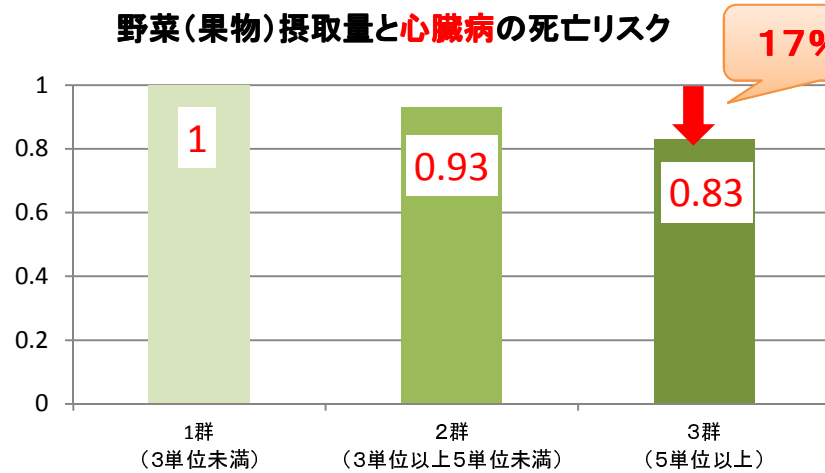
平成28年3月1日 奈良県健康長寿プロジェクト
なら健康長寿基本計画推進戦略会議 資料



野菜摂取と循環器疾患の関係 I

国内外の学術論文の研究結果を分析。(メタ分析結果)
野菜を多く摂取することで、**心臓病、脳卒中、糖尿病等のリスクが減少！！**

※単位については、国によって定義が異なるが、日本の場合は1単位=70gとしている。

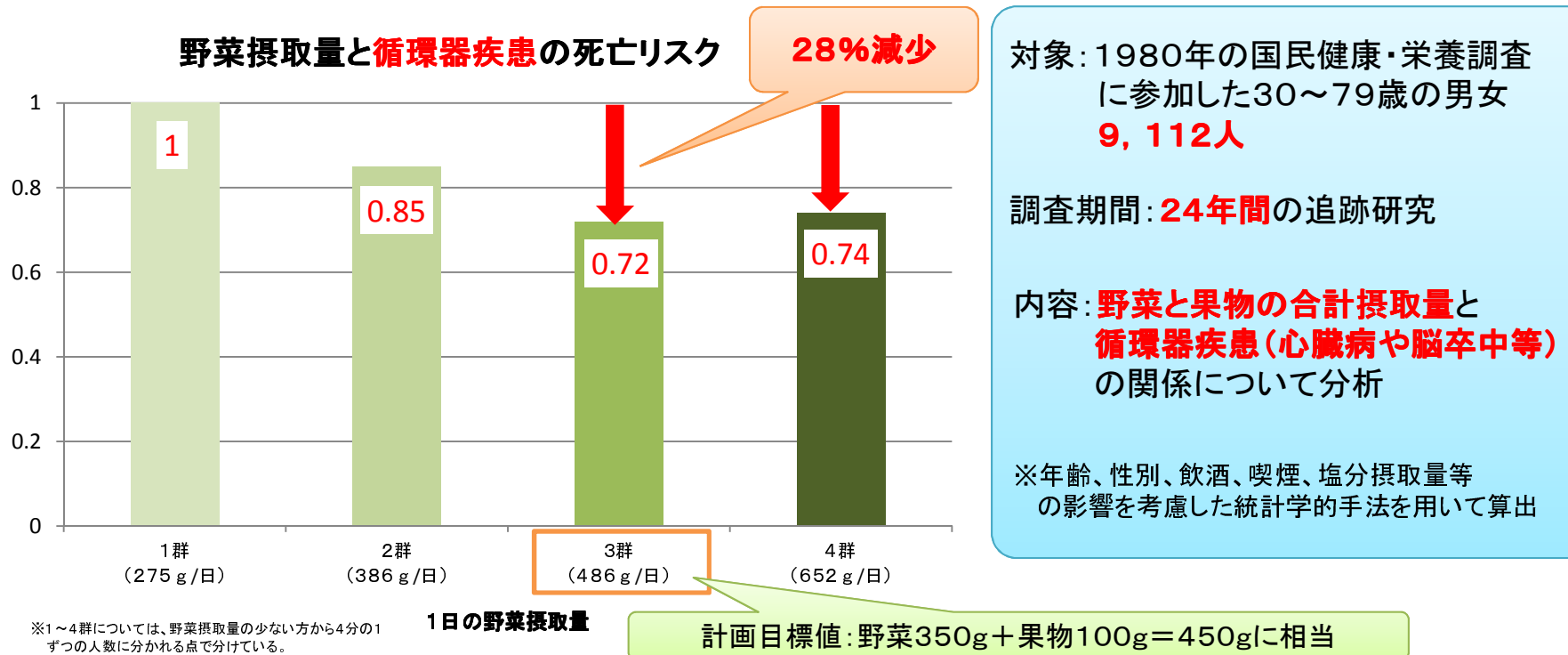


その他、ある種のがん(胃、大腸等)の罹患リスク減少や肥満予防、血圧減少、毛細血管の機能向上についても、効果があるとされている。

野菜摂取と循環器疾患の関係Ⅱ（日本）

日本国内での最新研究結果（2015年発表）でも、
野菜や果物を食べると循環器疾患による死亡リスクが低下！！

厚生労働省研究班（研究代表者：三浦克之・滋賀医科大学社会医学講座教授）が実施している
大規模研究「NIPPON DATA研究」のデータを分析した結果

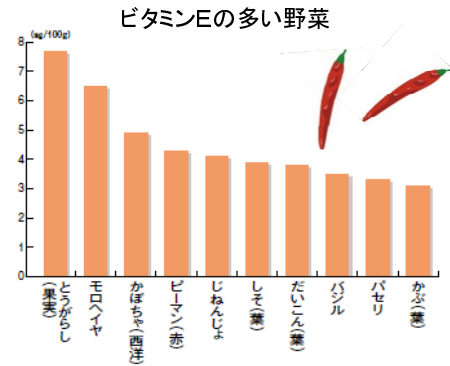


循環器疾患による死亡を減らすために、**野菜摂取量を増やすことは効果的**

循環器疾患(血管系)の予防に効果があるとされる栄養素・機能性成分

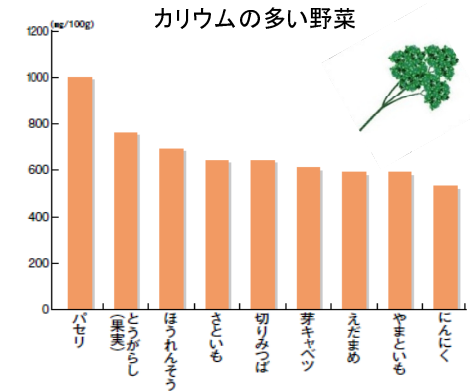
ビタミンE

- ・強い抗酸化作用があり、細胞膜の酸化を抑制し、細胞の老化を防ぐ
- ・動脈硬化の予防
- ・血行を良くする



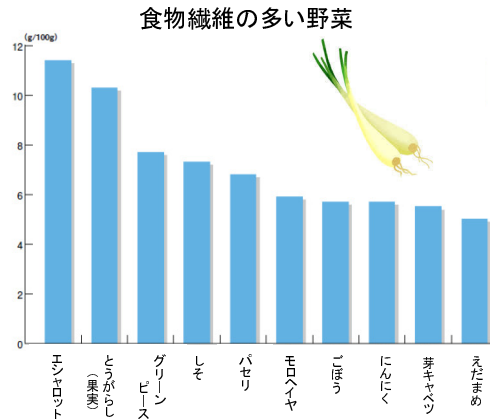
カリウム

- ・ナトリウムの排出を促進
- ・高血圧の予防に効果



食物繊維

- ・コレステロールや脂質の吸収を抑制(血中コレステロールを低下)
- ・糖分の吸収を遅らせることによる糖尿病の予防



ポリフェノール

- ・強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防・毛細血管の増強に効果
- ・高血圧などの生活習慣病を予防

ポリフェノールの多い野菜
セロリ・パセリ・たまねぎ・ケール
エシャロット・ほうれん草等

イオウ化合物 (硫化アリル)

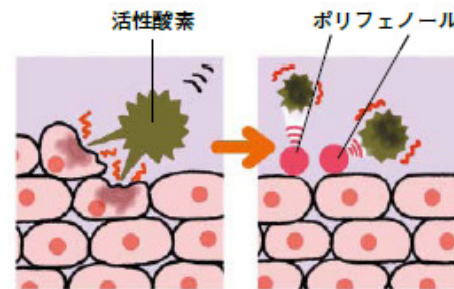
- ・血液をサラサラにし、動脈硬化を予防
- ・心筋梗塞、脳梗塞の生活習慣病を予防

硫化アリルの多い野菜
たまねぎ・にら・にんにく・
らっきょう等のユリ科の野菜

(参考)

抗酸化作用

- ・過剰に生成された活性酸素は、細胞の老化促進や炎症、糖尿病やがんの発症と関連があると考えられている。この活性酸素の発生を抑制または消去する作用を抗酸化作用という。
- ・ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEやカロテノイド、ポリフェノールは強い抗酸化作用がある。抗酸化作用のある成分を多く含む野菜は、生活習慣病の予防に効果があると期待されている。



活性酸素が細胞を傷つけるのを
ポリフェノールが抑制するイメージ

抗酸化作用のある成分を多く含む野菜

れんこん・トマト・にんじん・
なす・かぼちゃ・ほうれん草・
たまねぎ・ブロッコリー等