

## ■ ブロッコリーの栄養価

- ビタミン C……………皮膚や血管、骨などをつくるコラーゲンの生成に関わるほか、鉄の吸収を助け、免疫機能の維持に関与する
- 食物繊維……………腸内環境の改善を助けるほか、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの排出に関わる
- $\beta$  - カロテン……………体内でビタミン A として働き、皮膚や粘膜の健康維持に関わるほか、抗酸化作用を持つ
- たんぱく質……………筋肉や臓器、皮膚、髪、爪などの構成成分となるほか、ホルモンや酵素、免疫など、体の機能維持に重要な役割を担う
- 葉酸……………赤血球の合成に関わるほか、細胞の分裂や増殖に必要な栄養素で、胎児の神経管閉鎖障害の予防のため、妊娠前からの摂取が推奨されている
- ビタミン E……………抗酸化作用を持ち、体内の脂質の酸化を防ぐとともに、血管の健康維持に関わる
- ビタミン K……………血液を固める働きがあるほか、骨の健康維持に重要な役割を持つ
- カリウム……………体内のナトリウムの排出を助け、血圧の調節に関わる
- カルシウム……………骨や歯をつくる成分で、骨の健康維持に欠かせない

