

βカロテンの健康効果

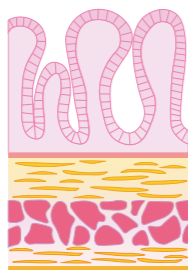
～βカロテンのはたらき～

①

ビタミンA としてのはたらき

● 粘膜を健康に保つ

口、鼻、のど、肺、胃や腸の粘膜を丈夫にし病原体やウイルスの侵入を防ぎ健康維持に役立ちます。



● 目の健康を保つ

網膜での働きに関与し、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、視力低下の抑制効果があります。



②

βカロテン としてのはたらき

● 強い抗酸化作用

老化・免疫機能低下などを引き起こす身体のサビを除去するはたらきがあります。



豆知識

カロテン、という名前は「キャロット」が由来です。人参に多く含まれているため名づけられたそうですよ！



私たちの健康を助けてくれる栄養素「βカロテン」。今回は、意外と知らないカロテンの凄さについてご紹介いたします。



緑黄色野菜Ⅱ
βカロテンたっぷり

「緑黄色野菜は健康によい」というのは一般的ですよね。「緑黄色野菜」はどんな基準で分類されているかご存知でしょうか？その基準はずばり、「βカロテンの量が基準量を満たしているかどうか」！βカロテンがいかに重要視される栄養素なのか分かりますね。

βカロテンって何？

そもそもβカロテンは、植物に含まれる赤・オレンジ色の色素です。体内に入ると、必要な分だけビタミンAに変換されて、様々な働きをしてくれます。また、βカロテン自身も抗酸化作用が強く、健康に働きかけると云われています。

緑黄色野菜

可食部100gあたり 600 μg以上のβカロテンを含む野菜



まとめ

健康維持に必要な不可欠なβカロテンは、毎日摂ることが推奨されています。日々の食事で緑黄色野菜が不足しているときはジュース等で補うのがおすすめです。