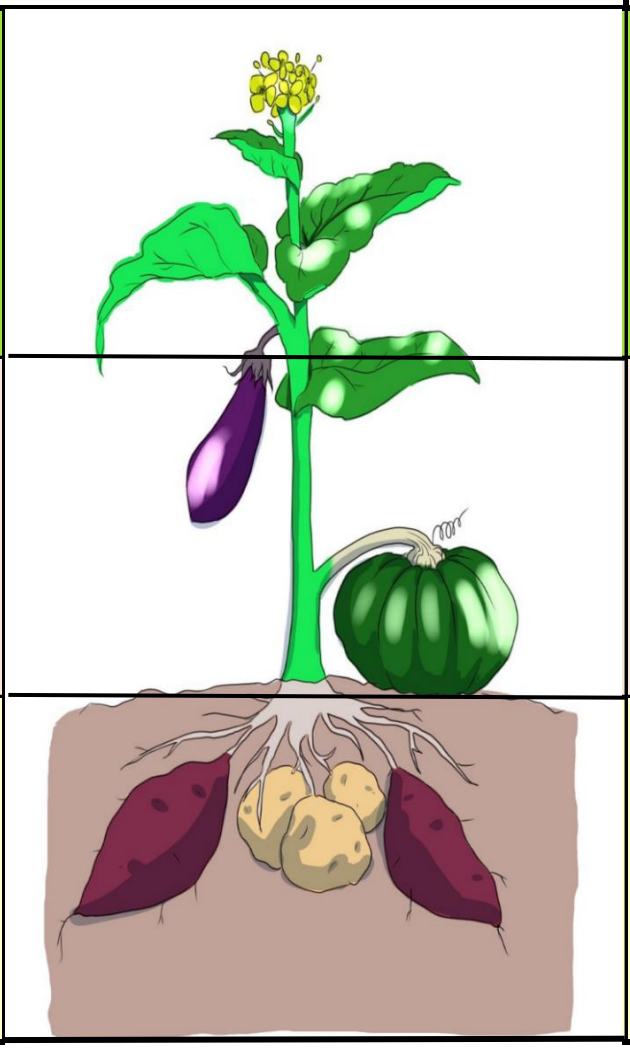
野菜の特徴　①

		代表的な野菜	炭水化物		
				食物繊維	糖質
①　葉茎菜類（葉や茎） 紫外線から自身を守るために抗酸化物質を作り、炎症を抑えている。 実や種を作るために光合成をして栄養を作る。		小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・春菊・モロヘイヤ・キャベツ・レタス・サニーレタス・白菜・セロリなど	3～5%	2～5%	0.2～3%
②　果菜類（果実や実） 葉で作られた栄養で種を作って子孫を残す。 種の大きさによって、蓄える糖質の量が違う。		トマト・ピーマン・きゅうり・インゲン・ナス・かぼちゃなど	5～20%	03～2%	2～20%
③　根菜類（土の中で成長した根や茎） 葉を出すために根を張って水や肥料を吸い上げる。 葉で作った糖質を根や茎に蓄える。		大根・カブ・にんじん・レンコン・ごぼう・玉ねぎ・じゃがいも・サツマイモなど	20～30%	2～9%	10～30%