

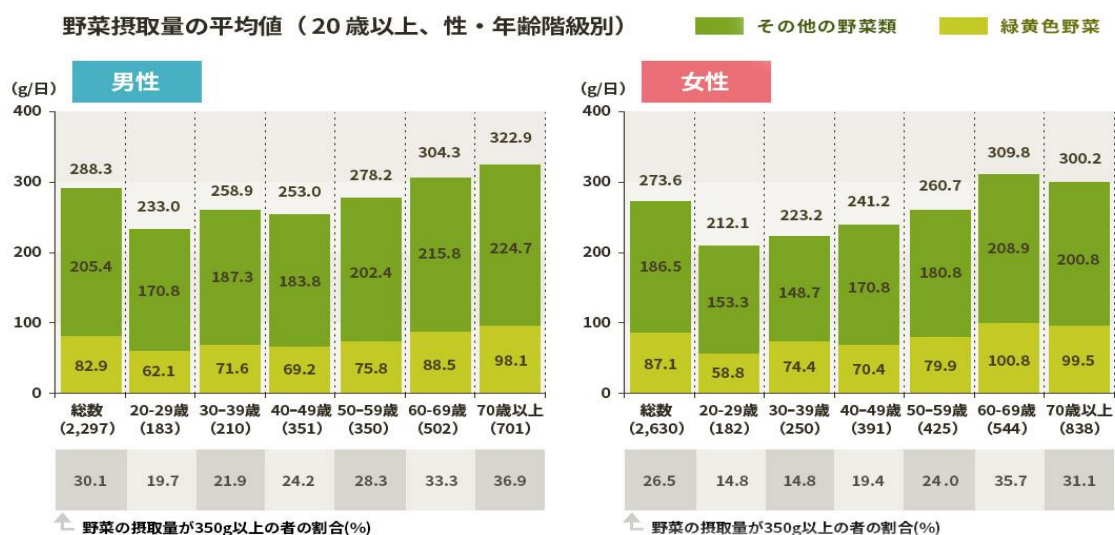
暑い日が続いておりますが、如何お過ごしでしょうか。毎日の三度のお食事、しっかり摂っていらっしゃいますか？健康な体とこころを維持するためには、規則正しく、バランスの良い食事が欠かせない大切なポイントです。

例えば、毎日の食事について、皆様はどのようなことに気をつけたり、心掛けたりされているのでしょうか。多忙な毎日を過ごしていると、簡易に摂れる食事や、好きなメニューに偏ってしまっていないでしょうか？

8 月 31 日は“やさいの日”、健康づくりの指標である「健康日本 21」(厚生労働省)において、健康な人が健康な生活を維持するための指標の 1 つとして、＜一日の野菜の目標摂取量 350g＞を掲げています。

しかし、「令和元年(2019 年)国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、野菜摂取量の平均値は 280.5g、男性 288.3g、女性 273.6g と発表されています。また年齢階級別にみても、どの年代でも野菜不足の傾向があり、特に男女共に 20～50 歳代では 300g を下回る摂取量だったと発表されています。

最近は「意識して野菜をけっこう摂っています」という人も多くなりましたが、もう 1～2 皿の野菜が必要なのかもしれません。私たちの体にとって色々なメリットのある野菜、是非日々の中で意識してみませんか？



引用: 健康寿命を伸そう SMART LIFE PROJECT

野菜の魅力とは

野菜の楽しみ方は色々ありますが、野菜に含まれる栄養素も大切な魅力の 1 つです。

野菜には、炭水化物やたんぱく質など、私たちの健康を維持するために必須な栄養素が体内でうまく働くためのサポート役として欠かせない様々なビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。

◆食物繊維

現在の食生活で不足しやすいといわれる食物繊維。腸の蠕動運動の促進から便秘改善や、腸内細菌の餌になり腸内環境を整えこころや体の元気アップ、食後血糖の急上昇抑制、ダイエット効果、コレステロールの吸収抑制をするなど、生活習慣病予防にも魅力的な働きが沢山認められています。

食物繊維というと、ゴボウというイメージが浮かぶ人が多いように思えますが、こんにゃくや海藻類、キノコ類に加え、野菜や海藻などでネバネバ、とろとろしている食品(*)にも、水溶性の食物繊維が豊富に含まれており、意識しての摂取をお勧めします。

(*)例: オクラ、モロヘイヤ、明日葉、山芋、めかぶ、納豆他



◆抗酸化作用

体内で過剰に発生してしまった活性酸素は、様々な病気の原因になるといわれています。リコピンやカロテンなどの野菜の様々な色素はその活性酸素を除去し、体の錆を予防するといわれており、老化や様々な疾患のリスクを低下させることが期待されています。野菜を摂取するときは、彩り豊かな摂取を心掛けることもお勧めです。

◆ファイトケミカル

植物が有害なものから体を守るために作り出された植物の苦みや渋み、辛味、色素、香りなどに関与する成分をファイトケミカルと言います。色が鮮やかだったり、独特の風味を持っていたりする植物性の食品に多く含まれています。体を健やかに保つ様々な働きが認められており、意識的に摂取したい成分です。

例：アントシアニン/ブルーベリー、イソフラボン/大豆、βカロテン/南瓜・人参・トマト、ルテイン/ブロッコリー他



野菜、摂っていますか？

ご自身の昨日楽しんだメニューを振り返り、何色の野菜を摂ったか振り返り、書き出してみましょう。彩りよく摂れましたか？三食、野菜は摂れていましたか？



朝

昼

夜

お勧め！野菜の楽しみ方

◆野菜は彩り良く食べましょう！

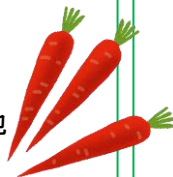
野菜は、体内でビタミン A に変わるカロテンという色素成分の含有量により、2つのグループに分けられています。

緑黄色野菜

「色の濃い野菜」というイメージがありますが、基本的には可食部 100g 当たりカロテン(カロチン)含量が 600 μg 以上の野菜という基準があります。カロテンは体内の活性酸素を減らす抗酸化作用、β-カロテンは体内に必要な分だけビタミン A に変換します。他にもビタミン C、K、葉酸、ミネラルなどを多く含んでいます。

(例)ほうれん草、明日葉、さやえんどう、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、大根の葉 他

*トマト・ピーマンなどは、可食部 100g 中のカロテン含有量が 600 μg 未満ではありますが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。



淡色野菜

色合いが薄い野菜というイメージですが、緑黄色野菜以外の野菜と定義されています。淡色野菜は栄養価が低いというイメージを持つ人が多いのですが、免疫力を高める TNF-α という物質を産出する働きや、食物繊維、様々なミネラルやファイトケミカルを含み、緑黄色野菜同様、しっかり摂取したい食材です。

(例)白菜、キャベツ、カリフラワー、セロリ、きゅうり、大根の白い部分、玉葱 他



◆摂取したい野菜の量

一日の野菜の目標摂取量は 350g です。では、350g の野菜の摂取はどの位を意識すればよいのでしょうか？

例えば、両手に山盛り 1 杯の千切りキャベツで約 100g～130g 位のイメージです。コンビニやスーパーで販売しているカットされた袋包装のキャベツやサラダも大体 1 袋 100g～150g 位です。

1 食千切りキャベツを 100g 摂ったとして、3 食で 300g、もう一皿欲しい感じの計算になるかと思います。

夏野菜は簡易に摂りやすい食材が多いかもしれません。洗えばすぐ楽しめるミニトマトやキュウリ、ザクザク切ってさっと炒めたり、レンジで加熱すればよいピーマンやナスなども調理が簡単です。野菜＝サラダだと、考えている人はいませんか？ サラダだと、沢山摂っているように思えて、以外に摂取量が少なめなこともあるようです。野菜は生のみでなく、お浸しや和え物、煮物、炒め物、スープやお味噌汁など、加熱をすることで量が摂りやすくなります。ご自身は 1 日にどの位摂れているかを振り返り、まずはもう 1～2 皿の野菜を心掛けて摂ってみませんか？ また、毎回包丁を準備しての調理は大変な場合は、週末の作り置きやカット・冷凍野菜などの活用もお勧めです。



◆ベジタブル・ファースト

「ベジタブル・ファースト(ベジ・ファースト)」という言葉、皆様はご存知でしょうか？

食事の際、野菜や海藻、キノコ類など、食物繊維の多い献立から食べ初めることで血糖の上昇が穏やかになり、体重コントロールや血糖コントロールにつながるという食べ方です。ここ数年、野菜から食べるダイエット法として、テレビなどでも取り上げられるようになりました。

食事の際、野菜を一口食べてからスタートではなく、野菜などのメニューを 5 分位ゆっくり味わうように良く噛んで食事を開始することで、ダイエット効果や血糖コントロール、グルコーススパイク対策にもつながります。

多忙な毎日、仕事優先で食事はさっさと済ます、一緒に食べる人が早食いなので自分も急ぐ、噛まずに飲み込む食事・・・なんて人も少なくないと思います。せめて、初めの 5 分位は、よく噛み・味わって食べることで野菜の栄養素をより効率よく吸収することができます。野菜からの食事、始めてみませんか？