

## 野菜の魅力！

1日に必要な野菜の量をご存知でしょうか？厚生労働省による「健康日本21」では、1日あたり、**350g以上**の野菜を摂ることが目標にされています。しかし実際には、平成23年の国民健康・栄養調査をみても、野菜類の摂取量は全体で約277gとなっており、目標値に達していない状況です。野菜は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を予防・改善するためにも積極的に摂りたい食品です。より多く野菜を摂るために、野菜の魅力を紹介したいと思います。

### 食物繊維

食物繊維は便秘の解消としてだけでなく、食後血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロールの排泄を促します。また腸内環境を整えます。食物繊維を含む野菜は、比較的硬い物が多く、それらを食べるためにはよく噛まなくてはならないため、咀嚼回数が自然と増えます。その結果、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防になります。

### ビタミン

野菜にはビタミンが豊富に含まれています。ビタミンは体の調子を整えるものとして知られていますが、ビタミンには活性酸素による酸化を防ぐ働きもあります。活性酸素は、私たちの体を酸化させ、様々な影響を体に与えますが、ビタミンは酸化を抑える効果があります。

### ミネラル

野菜にはカリウムやマグネシウム、カルシウムや亜鉛などの様々なミネラルが含まれています。カリウムはナトリウムの排泄を促進し、高血圧の予防改善に働きます。カルシウムとマグネシウムは互いに協力しあい、骨の形成や筋肉の収縮に関与します。亜鉛が不足すると味覚障害を引き起こすおそれがあります。

### ポリフェノール

ワインやカカオに含まれるポリフェノールは、野菜にも含まれています。ポリフェノールは、植物が厳しい環境から身を守るために作り出した物質です。抗酸化力があり私たちの体を守ります。

### 色彩

野菜は、赤・青・黄と色彩に富んだ食品です。カラフルな野菜を使うと、食卓が明るくなり、食事全体の雰囲気良くなります。



ここで紹介した野菜の働きはほんの一部に過ぎません。野菜には私たちの健康を保つ働きが他にもたくさんあります。いかに野菜を食事に取り入れることができるかが、生活習慣病を予防・改善するための一つの鍵になるのではないのでしょうか。ぜひ、目標である1日350gを目指していただきたいと思います。

目安は、「野菜料理を1食につき小鉢2品」です。2品揃える事が難しい方、調理にあまり時間をかけられない方には、汁物がお勧めです。味噌汁、コンソメスープなど、具だくさんの汁物にすれば、効率よく野菜を摂ることができます。これからの季節は鍋料理もいいかもしれません。上手に野菜を取り入れ、いつまでも健康な体を維持していただきたいと思います。

管理栄養士  
宮口 登

