

講演Ⅱ 「野菜を上手に摂る10の提案」

「植物乳酸菌の魅力」

講師 カゴメ株総合研究所

自然健康研究部 課長 矢加部 隆史氏



健康寿命とは？

日本の平均寿命は男性 79.6 歳、女性 86.4 歳であるが、高齢化が進みこの寿命の中には介護年数が含まれている。寿命－介護年数＝健康寿命であり、この寿命を延ばし健康長寿となる

ように考えたい。

生活習慣と寿命においての調査研究では、3 位心臓病（寿命が縮む日数：2100 日）、2 位タバコ（男性 2250 日）、1 位独身男性（3500 日）という結果であった。様々な要因もあるが、独身男性の食生活における共通点として野菜不足が顕著であった。その他のデータとして、緑黄色野菜の摂取がガンのリスクファクターダウンに大きく関与していること、過剰な活性酸素を消去する抗酸化物質は食物中の V.C、カロテノイド、フラボノイドなど野菜や果物に含まれる成分であることなども研究結果で明らかになっている。

さて、野菜の摂取状況は 1 日の目標量を 350 g（内、緑黄色野菜 120 g）と推奨されているが、H22 国民健康・栄養調査の結果では 281.7 g（70 g 不足）、緑黄色野菜は 93.3 g（30 g 不足）で都道府県別にみた大阪は男性 280 g（全国 39 位）女性 260 g（全国 40 位）であった。

野菜不足という状況で「野菜を上手に摂る 10 の提案」をしたい。

1) 栄養価の高い品種を摂りましょう！

同じ野菜でもさまざまな品種が出回っている。例えば、トマトは中まで赤いほど栄養価が高く、抗酸化作用のある「リコピン」を多く含んでいる。

2) 旬の野菜を摂りましょう！

夏が旬のトマトは冬と比較すると K、V.C が多く、冬が旬のほうれん草では、夏と比較すると特に V.C が多い。野菜が一番栄養価を溜め込んでいる時期＝旬を上手に使う。

3) 完熟した野菜を摂りましょう！

未熟な青ピーマンと完熟した赤ピーマンを比較すると、赤ピーマンの方が V.A7 倍、V.E5 倍、カロテノイド 15 倍と栄養価が高い。

4) 野菜でカルシウムを摂りましょう！

プチベール（ケールと芽キャベツを交配）は、Ca が多く、吸収率も高い野菜である。

5) おいしく野菜を摂りましょう！

トマトはグルタミン酸含量が非常に高く昆布よりも多くの旨味を含有しており、イタリア他西洋諸国のように旨味だしとして使える。

6) 上手に調理して摂りましょう！

生の野菜 350 g でも調理（加熱・破碎）すれ

ばかさが減り、色々な野菜を摂ることができる。人参では調理することにより、Ca、Mg の吸収率が 2 倍近く高くなる。

7) 上手に組み合わせると摂りましょう！

トマトの場合、加熱及びオリーブオイルとの組み合わせによりリコピンの吸収率が高まる。

8) 調味料で野菜を摂りましょう！

オムライス（チキンライス）と炒飯の食材が概ね同じと想定して、栄養比較するとオムライスの方がレチノール当量、V.C、Ca 量が多く、糖の吸収性では血糖値やインスリンの濃度変化が穏やかであった。このことからトマトケチャップのような調味料も工夫次第で栄養価等に期待できる。

9) ライフステージを考えましょう！

近年メタボリックシンドロームが問題になっている。野菜飲料の摂取による調査研究では壮年～老年期は中性脂肪が低下、若年層では血中カロテノイドが高値という良い結果をもたらした。メタボ及び予防という観点からも野菜摂取は重要な役割を果たしている。

10) 毎日続けて摂りましょう！

加工品なども含め上手に活用して「続けられる」健康習慣を作ることが大切である。

植物性乳酸菌とは？

植物性乳酸菌とは、野菜や豆、米や麦などの植物素材を発酵させる乳酸菌のことである。日本では馴染み深い漬物や味噌、醤油などの食品に生育している。日本各地で色々な漬物がある中、京都のすぐき漬より分離されたのがラブレ菌（*Lactobacillus brevis*）で、様々な機能が期待される植物性乳酸菌の一つである。

プロバイオティクスとは、生きたまま腸に届いて人体に良い影響を与える微生物、または食品のことである。色々な乳酸菌を人工的胃液および腸液に入れた実験では、植物性乳酸菌は動物性乳酸菌に比べて生存性が高いことが確認された。このような過酷な環境でもたくましく生き抜く植物性乳酸菌は、消化器系のバランスを改善し、病気を未然に防ぐことができる。

ラブレ菌の代表的な機能は「整腸作用」であり、便通を改善すると共にニキビ改善などの美容効果もある。最新研究では、「免疫力 UP」の作用が確認された。インターフェロンは、ウィルスなどの感染から体を防御する物質だが、ラブレ菌は腸内の免疫器官に作用し、インターフェロンを産みだす力を強くする効果が期待できる。

植物の機能性を知り、いかに上手く活用するかが健康長寿のカギを握るということがわかった。

（文責 研教 禾本悦子）