

講演Ⅱ 「野菜を上手に摂る10の提案」

講師 カゴメ株式会社 イノベーション本部 自然健康研究部
課長 葉学博士 相澤 宏一氏



日本人の平均寿命は男 80 才・女 86 才、健康寿命は 70 才・73 才、この差を少なくしたいと考えさまざまな研究を行っている。生活習慣と寿命に関する調査（1995 年）によると、この差が 1 番多いのが

独身男性（3500 日寿命が縮む）であった。色々な要因が考えられるが、食生活の面では朝食抜きや野菜摂取不足など偏りがあったと思われる。現在は野菜摂取が生活習慣病予防に有効であることはよく知られているが、日本人の野菜摂取目標量が 1 日 350g（淡色野菜 230g、緑黄色野菜 120g）と推奨されているのに対し、平成 25 年国民健康・栄養調査では全体で 271.3g、うち緑黄色野菜は 83.6g とそれぞれ約 80g・40g 不足している。都道府県別の大阪では野菜摂取量が男 262g（順位 44 位）女 249g（43 位）と少ない状況。子どもの場合、野菜摂取量が少ないと喘息やアレルギーに罹患しやすい、体重の重い子が多いというデータもあり、野菜摂取は子どものころから習慣づける必要がある。特に緑黄色野菜のカロテン・ビタミン C・リコピン・ビタミン E が体内の活性酸素除去に非常に有用な働きをしている。少しでも野菜摂取量を増やしてもらえよう次の提案をさせていただく。

「野菜を上手に摂る10の提案」

- ① 旬の野菜をとりましょう！
旬の野菜はおいしく栄養価も高い。旬を意識した野菜料理を取り入れると摂取量も増えるのではないかと考える。
 - ② 完熟した野菜を摂りましょう！
ピーマンは緑色より完熟した赤いピーマンの方が栄養価は高い（ビタミン E は約 6 倍）。
 - ③ 栄養価の高い品種を摂りましょう！
トマトは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。ピンク系トマトは軟らかく甘味が強く生で食べておいしく、赤色の濃いトマトは硬くて旨味成分が強く肉や魚と料理するとおいしいので、用途に合う品種を選んでもらいたい。
 - ④ 野菜で栄養素をとりましょう！
- 野菜はビタミン A・C、鉄分、食物繊維の供給源の摂取品目として第 1 位、カルシウムでは第 2 位。冷凍野菜も有効で旬の時期に加工していることも多く、生野菜と比較しても栄養価は劣らない。
- ⑤ 上手に調理して摂りましょう！
調理することでカサが減り、多くの野菜が摂れる。また、アクがとれたり、軟らかくなり栄養成分の吸収率が良くなるなどメリットがある。
 - ⑥ 吸収率にも注目しましょう！
生よりも加工品の方が吸収率は高まる成分もある。生のトマトや人参より野菜ジュース等の加工品ではそれぞれリコピン 3.8 倍、βカロテン 1.5 倍吸収率が上がる。理由は、野菜の硬い細胞壁が加熱や細かく刻むことで壊されて栄養の吸収が高まるからである。
 - ⑦ 加工品でも野菜摂取量アップに！
トマトソースやトマト缶は製品重量＝野菜重量として計算できる。市販の 100% 野菜ジュースは半分の g 重量に換算して計算できる。
 - ⑧ 保存できる野菜を活用しましょう！
野菜ジュースや野菜スープなどを備蓄保存しておく。災害時には野菜ジュースでアルファ化米を戻す提案もしている。
 - ⑨ 野菜でおいしく！
トマトはグルタミン酸が豊富に含まれているため旨味だしとなり減塩することができる。
 - ⑩ 毎日続けて摂りましょう！
継続することで健康習慣づくりに役立てよう。
よく「野菜ジュースは野菜なのか？」と聞かれるが、全く同じでは無いと考えている。やはり野菜は毎日の食事で 3 食工夫して摂取してもらいたいが、実際 1 日 350g の野菜摂取は難しいことから不足分を野菜飲料で補助的に利用すると良い。
「糖分、塩分が入っているのでは？」という質問もよく受けるが、栄養成分表示は「不使用・無添加」表記のものは添加されていない。食物由来のもののみである。
(文責 病院 田中智子)