

開催日：平成29年12月25日（月）
場 所：相愛大学本町学舎 講堂

講演「始めよう朝ベジ生活！ 延ばそう健康寿命！！」

講師 カゴメ株式会社大阪支店
営業推進部営業推進課担当課長（お客様担当） 木下 行哉氏

1.野菜は1日350gを摂りましょう

カゴメは、「トマトの会社から野菜の会社に」宣言、「ニッポンの野菜不足をゼロに」という目標を掲げ、商品開発や食育活動を行っている。日本人の一日の野菜摂取量の目標値とされる350gと比べ、平成28年国民健康・栄養調査の結果によると、大阪府は、20歳以上の男性の一日の野菜摂取量の平均値は254g（全国45位）

女性では227g（全国46位）と野菜摂取量が少ない地域である。

2.野菜の色＝抗酸化物質（いろいろな色、濃い色の野菜）

平成26年の国民健康・栄養調査によると、野菜はビタミンAやC、鉄、食物繊維の供給源として第1位、カルシウムでは第2位の食品である。その他、必要以上に発生した活性酸素に抵抗する効果があるとされているファイトケミカルも野菜に多く含まれている。代表的なファイトケミカルにはトマトのリコピン（赤色）、ニンジンのβカロテン（黄色）、クロロフィル（緑色）、アントシアニン（紫色）があり、それぞれファイトケミカルの効用が異なっているため、同じ野菜ばかりではなく、色の濃い野菜を多く組み合わせて食べるとよい。

3.生、調理、加工品を上手に組み合わせる

野菜は調理することで栄養素がなくなると思いがちだが、野菜の植物細胞の細胞壁は加熱したり細かく刻んだりして破壊されることで、リコピンやβカロテンといった栄養素が吸収されやすくなる。トマトを生で食べるより、粉碎し加熱された状態の市販のトマトジュースやケチャップ、トマトソースの方がリコピンの吸収が

3.8倍よくなるという研究結果もある。トマトジュースは、リコピンの吸収率を高めるために牛乳など、脂肪分を含む食品と一緒に摂取するとよい。しかし、野菜ジュースだけで一日分の野菜を摂取できると考える事はおすすめできない。野菜ジュースは、一部の栄養素を効率よく補給できることや、長期保存が可能といったメリットがある一方で、ビタミンCや食物繊維が少ないことや、咀嚼しないことといったデメリットもある。普段の食事で生野菜や野菜料理をたくさん食べながら、不足しがちな野菜量を補うために野菜ジュースを活用してほしい。

4.「朝ベジ」生活を始めましょう！（朝食欠食率、野菜不足の改善）

平成28年国民・健康栄養調査の結果より、20代・30代の野菜摂取量は他の世代に比べ少なく、朝食欠食率が高い。平成28年のカゴメの調査結果から、朝食・昼食・夕食のうち野菜摂取量が少ないのは朝食であること、野菜不足の原因は調理の手間、時間が無いことが関係していると判明した。そこで、若い世代をターゲットに、食トレンドの発信地NYやLAなどで健康や美容を意識した野菜をメインにした朝食メニューの人気の高まっていることから、朝食で野菜を取ってもらう「朝ベジ」活動を推進している。トマトジュースやトマトソースといった野菜加工品を使って、簡単にできる朝ベジメニューの紹介があった。