

『野菜は、身体に良いから食べましょう!』と、皆さんも今までに一度くらいは言われたことがあるのではないのでしょうか? そこで、今回は『野菜』に関するお話です。

◆ 野菜はどれくらい必要?

野菜は、ビタミンやミネラルの大きな補給源です。ビタミンやミネラルは、身体の中に微量に含まれていて、体調を整えるために必要なものです。身体に必要なエネルギー量を十分に摂取していても、このビタミンやミネラルが不足してしまうと、疲れやすい、だるい、イライラしやすい、風邪をひきやすい等の症状が起こる事があります。

厚生労働省の『日本人の食事摂取基準』では、約20種類ものビタミン・ミネラルの所要量を決めています。また『二十一世紀における国民健康づくり運動(健康日本二十一)』では、ビタミンやミネラル(ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム)等を補うため、**野菜の摂取の目標量を350g以上、その内、緑黄色野菜を120g以上**としています。

◆ 野菜の種類と作用

野菜には、緑黄色野菜と その他の野菜の二種類があります。

① 緑黄色野菜

カロチンを多く含む色の濃い野菜で、その他の野菜に比べ、カルシウムや、抗酸化ビタミンが豊富

例：ホウレン草、春菊、小松菜、人参等

② その他の野菜

緑黄色野菜以外の野菜で、食物繊維やカリウムの補給に大きな役割を担っている。例：キャベツ、レタス、キュウリ等

また、ビタミンやミネラルには、下記のような作用があります。

① 抗酸化ビタミン(ビタミンC、カロチン)

動脈硬化や、老化・生活習慣病に関係のある『活性酸素』の発生を抑え取り除く。

② カルシウム

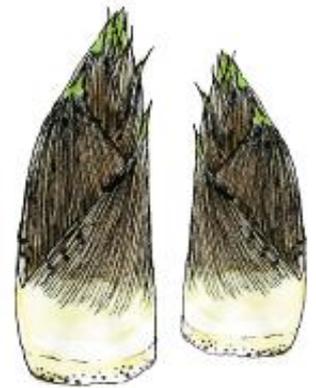
骨の成分だけでなく、情緒を安定させたり、出血時に血液を固めたり、筋肉の働きを正常に整える。

③ カリウム

ナトリウム(塩分)の体外への排泄を促し、血圧を調整する。

④ 食物繊維

コレステロールの吸収を抑制し、排泄を促進。腸内で糖の吸収を遅らせ、急激な高血糖を防ぐ細菌の繁殖を助け、腸内環境を整える。



◆ 上手な野菜の摂取方法

生野菜は、両手に一盛で約100gだと言われています。1日に350g摂取となると、両手三盛半の量を摂取しなくてはなりません。そこで、野菜の摂取を増やす工夫を、ご紹介します。

① 加熱処理でかさを削減

加熱すると、同じ100gでも片手一盛ほどの量になります。

おひたしや、具沢山の味噌汁等も良い方法です。

② 電子レンジで加熱

直接火を通すよりも、ビタミン類の損失が少なく、早く火が通るため、調理の油が少量ですみ、カロリーも減らせます。

③ 旬のものを食べる

野菜は旬の時期になるとビタミンやミネラルが豊富になります。

冬野菜：大根、白菜等 夏野菜：キュウリ、トマト等

※ 『腎臓病』など基礎疾患をお持ちの方は、過剰摂取で身体に影響が出ることがありますので、主治医に確認して下さい。

これからは、たけのこ、春キャベツといった春野菜が旬の季節です。新芽や芽吹きで春を感じると共に、ビタミン、ミネラルを上手に補給していくのがベターです。