

「野菜は身体に良いから食べましょう！」と、今までに一度くらいは言われたことはありませんか？
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、**ビタミンやミネラルが不足すると、疲れ易い・だるい・イライラし易い、風邪を引き易い等の症状が起こる**ことがあります。厚生省の「日本人の食事摂取基準」では、約30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「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」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)等を補う為、野菜の摂取の目標量を350g以上**です。その内、**緑黄色野菜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2種類



- ① 緑黄色野菜：ホウレン草、春菊、小松菜、人参等
カロチンを多く含む色の濃い野菜で、他の野菜に比べて、カルシウムや抗酸化ビタミンが豊富
- ② その他野菜：キャベツ、レタス、キュウリ等
食物繊維やカリウムの補給に大きな役割を担っている。
- ③ ビタミン・ミネラルの作用
 - ・ 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
 - ・ カルシウム
骨の成分だけでなく、情緒の安定、出血時に血液を固めたり、筋肉の働きを正常に整える。
 - ・ カリウム
ナトリウム(塩分)の体外への排泄を促して、血圧を調整する。
 - ・ 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て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いくつかご紹介します。

- ① 加熱処理でかさを減らす
加熱すると同じ100gでも片手一盛程の量になります。おひたしや具沢山のみそ汁等
- 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、カロリーも減少
- ③ 旬を食べる：冬野菜⇒大根・白菜等 夏野菜⇒キュウリ・トマト等
野菜は旬の時季になると、ビタミンやミネラルが豊富

今はタケノコ、春キャベツと言った春野菜が旬の季節です。新芽や芽吹き
の香りで春を感じるとともに、ビタミン、ミネラルを上手に補給を！

