

診療所便り vol.17

管理栄養士 加藤 敏江

毎日350gの野菜を彩り良く食べて 生活習慣病を予防しましょう

◆野菜には、いのちを支え、生活習慣病を予防する大切な働きがあります

野菜には、体に欠かせない不足しがちな、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維などの「栄養素」と生活習慣病予防に重要な働きをする「機能性成分（ファイトケミカル）」が豊富に含まれています。栄養バランスをとるためには、野菜を意識的に食べることが大切です。

機能性成分は、主に野菜や果物に含まれる色素、辛味、香りの成分、強い抗酸化作用などが、生活習慣病の予防につながります。QOL（生活の質）を高め、健康長寿に貢献する大きな可能性を持っています。

“7つの彩り”に含まれる健康に役立つ機能性成分

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、金時にんじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、とうがらし	カプサンチン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、にんじん	プロビタミンA	抗酸化作用
黄系	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
	とうもろこし、ゴールドキウイ	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ほうれんそう、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下
黒系	ごぼう、じゃがいも	クロロゲン酸	血圧調整、血糖調整
	緑茶	カテキン	抗酸化作用、コレステロール調整
白系	だいこん、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、ピロリ菌対策
	ねぎ、にんにく	硫化アリル	抗酸化作用、抗菌効果

がん研究でも注目される、野菜の予防効果

国立がん研究センターによる、日本人を対象にした大規模な研究でも、野菜の摂取は「胃がんの発生を抑制する可能性が高く」また「食道がんの発生をほぼ確実に抑制する」ことが明らかになっています。

1日に350gの野菜をとりましょう

「健康日本21」では、野菜摂取量の目標を「1日350g以上（そのうち緑黄色野菜を120g）」としています。その根拠は生活習慣病をふまえ、カリウム、食物繊維、カルシウムなどの栄養素について、目標量を満たす為に必要な量であることが、国民栄養調査などの分析・検討から明らかになったからです。

◆野菜を1日350gとるために、毎日心がけておきたいこと

●野菜350gの目安 一皿70gを目安に×5皿分=350gの摂取をめざしましょう



具沢山味噌汁



青菜お浸し



野菜サラダ



南瓜の煮付



野菜炒め(2皿分)

緑黄色野菜を中心に彩りを意識して色々な野菜を組み合わせれば結果的にバランス良く栄養素や機能性成分がとれます。

●野菜の栄養価を減らさないコツ

蒸す／茹でる

野菜の組織が変化して、消化吸収が良くなります。かさも減るので、生野菜の何倍も食べることができます。

炒める

ビタミンには、水溶性と脂溶性があり、それぞれの性質に適した調理が必要です。両方の特性を生かすには「野菜炒め」がおすすめです。

生野菜は 水に浸さない

水に浸したままだと、水溶性ビタミンなどの成分が水に流れてしまいます。

健康増進のしおり2014-2参照

●夏のおすすめメニュー

夏が旬の野菜には体を冷やしたり、ほてりやむくみをとったり、口や喉の湯きを止めたり、食欲不振や胃腸の調子を整えるなどの効果もあります。ただし、冷やしすぎも不調のもとになります。生姜やニンニク、唐辛子、葱、辛味の効いた薬味野菜やシナモンなど体を温める食材を組み合わせると体のバランスを整えましょう。



たこのマリネ



夏野菜カレー



酢豚



肉味噌炒め



ラタトゥイユ



冷しゃぶサラダ



揚げたし



野菜炒め



甘辛えび野菜炒め



夏野菜チーズ焼き