

野菜足りてますか？

皆さん、普段の食生活で「野菜」を摂ってますか？「野菜は身体に良いから食べましょう！」と耳にされたこともあるかと思いますが、これから暖くなるに従って野菜を摂る機会も増えてくると思います。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、風邪をひきやすいなど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 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）等を補うため、野菜の摂取の目標量を 350 g 以上、そのうち緑黄色野菜を 120 g 以上としています。

◆野菜の種類と作用について

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。

<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。

<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以下のような作用があります。

【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。

【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。

【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100 g だと言われています。1日に350 g 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。

【加熱処理でかさを減らす】 加熱すると同じ100 g でも片手一盛ほどの量になります。おひたしや具沢山のみそ汁などもいいですね。

【電子レンジで加熱する】 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

【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ともに、ビタミン、ミネラルを上手に補給していただければと思います。

以上

