

野菜 足りてますか？

世間では「健康のために野菜を摂りましょう」なんて言われていますよね。「なんでそんなに強調されるんだろう」と思っていないですか？ 実は、野菜が持つ力は、私たちが健康に生活していく上で欠かせないものばかり！ それでは、詳しく見ていきましょう。
(Leap year)



野菜ってそんなに必要なの？

○野菜に含まれる栄養素

野菜に含まれている栄養素といえば、言わずと知れたビタミン。ビタミンA（野菜の中ではβ-カロチンとして存在し、体内で変化する）やビタミンCは有名なところでしょう。このほかにもビタミンB₁、B₂やカリウム、カルシウム、食物繊維などが含まれています。

ビタミンが不足すると、体に様々な症状が現れます（表1参照）。野菜には、体調を整えるために欠かせない栄養素が多く含まれているのです。最近調子が悪いという人は、食生活を見直してみてください。

○必要な摂取量

京大生協では、1日に野菜を300g以上（緑黄色野菜100g、淡色野菜200g）摂ることを推奨しています。目安は表2を参考にしてください。

緑黄色野菜には淡色野菜や他の食品にはほとんど含まれていないビタミンAが多く含まれているので、欠かさないようにしたいもの。また、ビタミンCなどは体内に蓄えておけないため、野菜は毎日摂取しないといけません。

最近、淡色野菜には免疫力を上げる作用があるという研究結果も出てきており、注目されています。

成分	不足すると…	含有量が多い食品
ビタミンA	・眼の疾患 ・のどの粘膜が乾燥する	緑黄色野菜 レバー
ビタミンB ₁	・疲れやすくなる	豆類・穀物 緑黄色野菜
ビタミンB ₂	・唇が切れやすくなる ・口内炎になりやすくなる	納豆・肉類 緑黄色野菜
ビタミンC	・皮膚のツヤ、ハリを失う ・病気や老化の進行を早める	野菜・果物 いも類
食物繊維	・便秘になりやすくなる	野菜

▲（表1）主な欠乏症

緑黄色野菜	量	重さ	淡色野菜	量	重さ
ピーマン	1個	20~30g	キュウリ	1本	100g
ナス	1本	70g	レタス	1枚	10~20g
ニンジン	1本	150g	白ねぎ	1本	100g
ホウレン草	1束	150~250g	タマネギ	1個	200g

▲（表2）各野菜のおおよその重さ

まだまだ未知の野菜パワー

以前に、フィンランドでβ-カロチンを3~4万人に毎日服用してもらい、追跡調査をするという実験が行われました。β-カロチンには抗ガン性があるため、これらの人はガンの発症率が低くなると推測されていたのですが、意外にも効果はありませんでした。

この実験からもわかるように、サプリメントなどで栄養素そのものを摂取するだけではその効果は十分に発揮できません。野菜の中に含まれるビタミン以外のいろいろな成分の相乗効果により、健康への効果が高まるのです。このため、様々な野菜をバランスよく食べるのが望ましいです。野菜の摂取量を確保しようとして、同じ野菜ばかり食べていませんか？ いつもタマネギとニンジンばかり…では心配ですね。



どうやって野菜をとればいいのか？

○基本は「加熱する」

野菜は水分を多く含んでいるため、生で食べようとすると体積の割に栄養分が少なくなってしまうのです。加熱することで体積が減り、より多く食べることができるようになります。

また、ビタミンAは油脂と一緒に摂ることで吸収率がアップします。ビタミンCは、茹でるよりも炒める方が損失が少なくおすすめです。それぞれの栄養素の特徴を知って調理するとよいでしょう。

○「旬の野菜」が狙い目

野菜は、旬のものの方が安くおいしいのはご存じでしょうか？ 実はそれだけでなく、栄養素もより多く含まれているのです。どの季節にどの野菜が穫れるのかを知っておくと、経済的にお得な上に栄養も効率よく吸収できます。

▼夏が旬の野菜

- ・トマト・キュウリ・カボチャ
- ・ニンジン・ピーマン・タマネギ
- ・さやいんげん・ナス など