

野菜のはなし

野菜を一日 350g 食べよう!

野菜には緑黄野菜（100g 中 加齢 600 μg 以上含有：にんじん、ほうれん草、パセリ、春菊、小松菜、にら、かぼちゃ、ブロッコリー、さやえんどう、ピーマン、トマトなど）、淡色野菜（加齢 600 μg 以下：なす、きゅうり、玉ねぎ、白菜、キャベツ、レタス、大根など）があり、芋類や豆は別の分類になります。

野菜の健康効果と栄養素

(図1)

野菜には、各種ミネラル（カルシウム、カリウム、鉄）、ビタミン（A、B、C、D、E、K、葉酸）や食物繊維などが豊富に含まれ、体の機能を調節する役割があります。

例えばカリウムですが、野菜には100g 当たり、200～400 mg 含まれます。日本人の食事摂取基準では一日 2.9 グラムの摂取が薦められています。高血圧症では 3.5 グラム（腎臓に障害がない場合）まで増やします。カリウムを豊富に摂ることで、交感神経が抑制されて、体内のナトリウムが腎臓から排泄され易くなり、血圧が低下します（図2）。カリウムはインスリンの働きをよくして血糖のコントロールを改善する効果もあります。さらに、カリウムには血管内皮を保護する作用があり、これは動脈硬化や脳卒中を予防することになります。



図 2

野菜の健康効果と機序



また、食物繊維も多く含まれます。日本人の食事摂取基準では男性 19 グラム、女性 17 グラム以上の摂取が薦められています。食物繊維は食塩やコレステロールの消化管での吸収を抑え、消化管の動きを改善して排便を促進します。さらに、野菜中のビタミン類には、エネルギー代謝を良くして、肥満解消や視力を回復、皮膚の乾燥を防ぎ、血管を強くし、免疫系を高めるなどの健康効果も期待されます。

野菜摂取の注意点！

しかし、野菜には注意すべき点もあります。野菜にはビタミンKが含まれますが、ビタミンKは心臓病で頻繁に使用される抗凝固薬であるワルファリンの効果を弱めます。ビタミンKが特に多い野菜には注意が必要です。(図3)

また、腎機能が低下していたり血液透析中の患者さんでは、カリウム摂取を一日1.5~2.5グラムまで制限する必要があり、野菜を水にさらしたり、ゆでこぼしてカリウムを減らす必要があります。



野菜はどのくらい摂取量するのがよいのか？

一般的にどの程度の野菜を食べるのがよいのでしょうか。日本人の食事摂取基準では、一日350グラムの野菜摂取が薦められています。このうち120グラムは緑黄野菜を摂取することが薦められます。しかし、日本人の野菜の一日摂取量は現在男性285グラム、女性217グラム(厚生労働省健康栄養調査23年)ほどで、まだ100グラム程度不足しています。350グラムの野菜はおおよそ両手のひらに載る量と同じと考えましょう(図4)。

日本食文化では、野菜の種類が多く、野菜の調理方法も多彩で、伝統的に野菜料理が中心をなしてきました。このような食生活が、日本人が世界でも1,2位の長寿となっている要因と考えられています。今後さらに健康寿命を延ばすために、野菜の摂取量を一人当たり平均で100グラム増やす必要があります。例えば1/6個のキャベツ、1/2個のトマト、ナス半分、キュウリ1本または玉ねぎ大を半分ほど摂ることで達成できます。少し気を付けることで、達成できる量といえます。日本の各種調理法を駆使して、野菜料理のレパートリーを広げ、野菜を中心とする食生活を今一度工夫してみたいはいかがでしょうか。

一日350グラムの野菜とはどの程度？

