

健康づくりを

第9回

野菜、足りていますか?



源間 紫乃
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

図1 野菜350gは小鉢約5皿分



★平均小鉢1〜2皿程度が不足
皆様は、野菜を十分に食べていますか？厚生労働省の「健康日本21」では、「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。350gは小鉢で例えると5皿分程度になります（図1）。
実際、野菜を摂るよう気をつけている人は多いようです。厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」によると、「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人（30歳以上）は、男性約45%、女性約60%に上りますが、同調査での野菜類平均摂取

保健指導の現場で、「野菜は『健康によい』というイメージがあるけれど、具体的に何が健康によいのですか」と質問をいただくことがあります。そこで、野菜を食べることのメリットについてご紹介したいと思います（図2）。
野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれます。
まずビタミンには、発がん物質が体内で生成されるのを阻止したり、生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を抑えたりする働きがあります。
次に多く含まれるミネラルは、身体機能を維持・調整するために不可欠な栄養素で、中でもカリウムは塩分を体

量を見ると、成人男性で約290g、女性で270gと350gには届いていません。小鉢だと1〜2皿程度が不足していることとなります。よって、普段の食事に野菜を追加で1皿食べると、不足量を補うことにつながります。
私自身は、野菜を十分に食べるための工夫として、洗ったらすぐに食べられる生野菜を常備したり、外食をする日やコンビニでお弁当を買う日にはサラダを追加したりしています。他に「今日の食事は野菜が足りていないな」と感じた時のために、野菜をメインにした料理を週末に作り置きして、手軽に食べられるようにしています。

★野菜の効果

図2 野菜の栄養素とその効果

- ① ビタミン
 - 発がん物質の生成を阻止
 - 活性酸素の発生を抑える
- ② ミネラル
 - 身体機能の維持・調整
- ③ 食物繊維
 - 血糖値の上昇を抑える
 - 便秘の予防

最後に食物繊維は、血糖値の上昇を抑制する働きや、便秘の予防といった整腸作用があります。
生活習慣病を予防し、健康で生き生きとした生活を送ることに野菜が役立つということがわかっていただけたでしょうか。
★8月31日は何の日？
8月31日は何の日かご存じですか？そう、野菜「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の日です。これからは夏野菜がおいしい時期です。旬の野菜は栄養価が高く、安価でおいしさがぎゅっと詰まっています。普段の食事にプラス1皿分の野菜を食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

引用・参考文献 e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」／厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>