

毎食野菜を食べていますか？ 目指せ、野菜あと一皿

健康管理課／管理栄養士
貴堂 明世

皆さんは野菜を十分に食べていますか？食べなくても何も問題ないし、そもそも食べるのは高くつくし面倒だと感じている人も多いかもしれません。でも野菜の摂取に健康上のメリットがあることが科学的にわかっています。代表的なものを下に挙げてみました。

●野菜を食べることによるメリット●

- ①低カロリーなのに料理のかさが増え、食べ過ぎを防ぐことができる
- ②葉酸(次頁)などのビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化物質を含み、体内の生理反応を調節する効果がある
- ③咀嚼することで脳への血流が増す
- ④生活習慣病、便秘、がんを予防する効果がある

それでは野菜は1日にどれくらいの量を食べたらよいのかご存知でしたか？厚生労働省の摂取目標量は固形物で350gです。そのうち120gは緑黄色野菜で摂らないと栄養素を満たすことが難しくなります。よく「野菜ジュースではだめですか？」という質問を受けるのですが、ジュースではメリットのすべてを享受できないことがわかりでしょう。このように健康効果の高い野菜ではありますが、平成24年の国民健康・栄養調査では摂取量の平均は286.5gで約70g不足しています。これは青菜のお浸しで小鉢1つ分、生野菜サラダなら中ボウル1杯分に相当します。では、証券業界の皆さんの食事の実態はどうなっているのでしょうか。栄養相談時に食事記録を持ってきたら、朝食は食

べないか、おにぎりやパンと飲料だけのことが多くなっています。さらに昼食時間が短いので、再度おにぎりやサンドイッチ、麺類や丼物など、短時間で食べられる野菜の少ないメニューになっています。しかも緑黄色野菜は加熱しないと食べにくく、意識していないと不足します。その代り夕食はお酒を飲みながら、野菜、肉、魚、豆腐や納豆にご飯と、豪華なメニューが並びます。しかし全員が夕食で野菜を350g摂ることができているわけではありませんから、慢性的に野菜不足の人がたくさんいます。仮に摂っていたとしても、夕食だけで野菜を食べるのはエネルギー過剰につながり、肥満しやすくなるのでお勧めできません。

平成24年の国民健康・栄養調査結果でも20～40歳代の男性の30～20%が朝食を欠食しています。野菜不足は朝食抜きや、朝に野菜を食べないことが影響しているように思います。野菜はまとめて1回で摂るよりも、食事ごとに分割してとった方がメリットを享受しやすいのです。食事ごとに食べ過ぎを防いだり、体外に排出されやすい水溶性の栄養成分を適宜補給できたり、咀嚼による血流がその都度増えるからです。

4月号では朝食を手軽にバランスよく食べる工夫について掲載しましたが、特に野菜を欠かさないようにすることが重要です。ジュースやサプリよりも食べるのは面倒ですが、噛んだ分、脳への血流がよくなって朝から効率よく仕事ができるのです。どうしても朝食に摂ることが困難ならば、昼食に一皿追加してみましょう。飲酒の場でも野菜のおつまみを頼むようにしてくださいね。



出典:「平成24年国民健康・栄養調査結果」

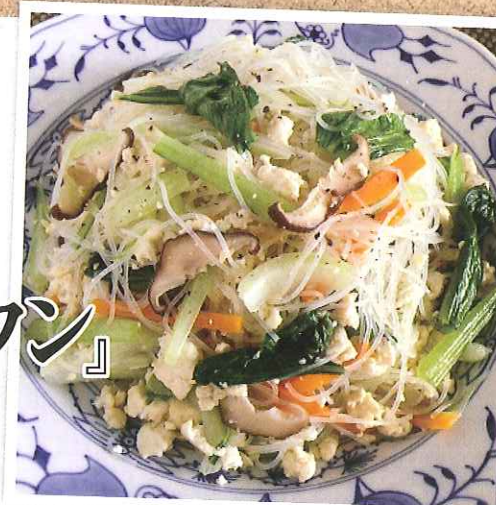
年間を通して見かけますが、実は9月が旬の青梗菜。青梗菜には葉酸も含まれています。ピーンは短時間調理ができ、ボリューム感がある割には低カロリー。具に豆腐を使ってスーパーヘルシーにしてみました。

『青梗菜と豆腐の焼きビーフン』

エネルギー	341kcal	塩分	1.1g
脂質	11.2g	食物繊維	3.1g
たんぱく質	11.8g	葉酸	67μg

栄養価(1人分)

調理時間 15分



＜材料＞ 3人分

木綿豆腐 1丁(300g)
ごま油またはサラダ油 大さじ1
人参 50g
青梗菜 大きなもの1株(200g)
干しいたけ 4枚
ごま油 大さじ1
ビーフン 1袋(150g)
顆粒中華だし 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
こしょう 少々

＜作り方＞

- 1豆腐を水切りして、食べやすい大きさにちぎっておく。干しいたけは石づきを取って水で戻し、スライスする。人参は太めの干切り、青梗菜は食べやすい大きさに切る。フライパンにビーフンがひたるくらいの湯を沸かし、ビーフンを熱湯につけて1分戻して、水けを切っておく。
- 2同じフライパンにサラダ油を入れ、人参、豆腐、青梗菜、しいたけの順に炒めていったん取り出す。

- 3ごま油を加えてビーフンをさっと炒め、2を戻す。中華だしと砂糖で味付けをして火を止める。
- 4盛り付けてから好みでしょうゆ、ナンプラー、チリソース、レモンなどをかけても良い。

調理のポイント

- ビーフンは戻しすぎないように手早く熱湯から出して水を切っておきましょう。
- 豆腐もできるだけしっかり水けを切っておきましょう。
- フッ素樹脂加工のフライパンなら油を減らして作ることもできます。

きほん栄養学 Basic Dietetics

認知症予防に効果があり、妊婦さんに不足しやすい葉酸

ビタミンBの仲間で貧血予防や胎児の健全な発育のために必要な栄養素です。腸内細菌によって合成されることもあるので、通常の食事をしていれば不足することはありません。ただし妊娠中、授乳中は胎児の脳形成や乳児の発育に必要な量が増すため、通常の倍近く摂取しなければなりません。また、最近では認知症予防に葉酸が効果的であることもわかってきました。今後の高齢化社会では、積極的に摂るべき栄養素なのです。また、大量飲酒者、アスピリンや避妊薬のピルを飲んでいる人は不足しやすくなります。レバー*、魚介類以外では、名前のとおり緑の葉をもつ食品や果物にも多く含まれます。

*妊娠前、初期のレバーの積極摂取はビタミンA過剰症防止のために避けてください。

葉酸含有量の多い食品の例



1日の推奨量
成人 240μg
妊婦 +240μg
授乳婦 +100μg

出典:五訂増補日本食品標準成分表を改変