



アストの健康たより

野菜が足りないといどうなるの？

令和3年12月号



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。これらは、毎日の食事からとらなければなりません。日本では、野菜は1人1日あたり350g以上をとることを推奨されていますが、現状を見てみると平均で280g程度しかとれていません。世代別では全ての年齢層で不足していて、とくに20～40歳代の若い世代で野菜不足が目立ちます。これは将来、生活習慣病を発症する大きなリスクの1つといえるそうです。

野菜不足の原因として考えられるのは、欧米化した食生活です。肉類中心の欧米食では野菜を十分にとることが難しくなります。さらに、若い世代では朝食を食べなかったり、昼食はハンバーガーやラーメン、丼ものなどですませたりすることも、野菜不足の原因といえます。

アストでは協会けんぽさんより「ベジチェック」という野菜の摂取量を計測する機械をお借りして計測してみました。結果にみんなドキドキです！野菜不足は、便秘、肌荒れ、肩こりやイライラなど体にさまざまな不調をもたらします。さらに、高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化など生活習慣病のリスクが高まります。



生活習慣病予防に、野菜を多くとろう！

(1) 毎日「+70gの野菜」で目標達成

野菜不足が課題となっていますが、平均すると1人あたり1日280gの野菜を食べています。平均量をとっている人は、あと70g意識して野菜をとれば目標量である350gを達成できます。70gの野菜というとトマトでは1/2個、玉ねぎでは1/4個、キャベツでは葉の1～2枚程度ですから、決して難しい量ではありません。

とくに健診結果で血圧、脂質、血糖値などが基準より高い場合は、意識して野菜をとるよう心がけましょう。

(2) 野菜をもっと多く食べるコツ

野菜は1種類に偏らず、旬の新鮮なものをバランスよくとることが大切です。また、1日350gのうち、120gは緑黄色野菜を取り入れるのが理想です。

●1日3食、少しずつ小鉢などでとる

主菜で野菜の多いものを選びながら、毎食+小鉢1皿分のサラダやおひたし、煮物などを加えてみましょう。

●作りおきを活用する

きんぴらごぼう、切干だいこん、ほうれん草のおひたしなど作り置きして冷凍保存してみましょう。

●かさを減らす

野菜は煮る・炒める・焼くなど加熱したり、せん切り・すりおろすなどしてかさを減らしてみましょう。

●簡単に調理できる野菜を活用する

洗うだけで食べられるプチトマトや、レンジでチンして食べられるブロッコリーやカリフラワーなど、調理の手間を省ける野菜を活用しましょう。サラダ用や煮物用などに複数種類の生野菜をカットしたものも売られており、手間をかけずに野菜料理をつくることができます。冷凍のカット野菜を冷凍庫に常備もおすすめです。

●野菜ジュースでとる

ジュースでも野菜の栄養をとることができます。ただし、市販のジュースには塩分や糖分が多く含まれているものもありますので、できるだけ塩分や糖分が無添加のものを選ぶようにしましょう。



〔出典〕協会けんぽ 健康サポート情報