



おおこうちだより

～野菜ジュース～

Vol.
46

野菜不足を感じていたり、毎食必要なことは分かっているけど、なかなか摂ることができない野菜。そんなとき、野菜ジュースを飲めば、野菜に含まれるビタミンやミネラルなどを摂取できるのではないかと期待すると思います。

野菜ジュースだけで野菜不足は解消できるのでしょうか？



野菜ジュース＝野菜？

野菜ジュースは野菜のしぼり汁であり、野菜からできていることに間違いはありません。ただ、製造する工程で、栄養素が壊れてしまったり、しぼりかすとして取り除かれてしまったり、美味しく飲むことができるよう食塩や砂糖が添加されています。野菜ジュースの種類によって成分は異なりますが、野菜を食べるよりもビタミンやミネラル、食物繊維が少ないことは明らかです。

野菜を食べることのメリット

野菜を食べることの一番のメリットは食物繊維を摂れることです。

●食物繊維のはたらき

- ① 噛む回数が増える。噛むことでお腹がいっぱいになる。
- ② 胃で食物繊維が水を吸収し、膨らむ。腹持ちが良くなったり、食べ過ぎを防ぐ。
- ③ 胃の中に食べ物がとどまる時間が長くなるため、血糖値を緩やかに上昇させる。
- ④ 消化機能が正常化する。毒性物質によって栄養素がうまく体の中で働かなくなることを防ぐ。
- ⑤ コレステロールの吸収を抑える。
- ⑥ 腸内細菌のエサになり、腸内環境が改善される。
- ⑦ 排便回数が増える。滑らかに排便ができるようになる。



手軽な野菜補給

- ・そのまま食べられるミニトマトやキュウリ、レタスなどを常備しておく。
- ・カット野菜や冷凍野菜を活用する。
- ・出来合いのものを買う時は、おかずの中に少しでも野菜が含まれるものを選ぶ。
- ・乾燥わかめや乾燥寒天など海藻を活用する。

どうしても野菜が摂れず、野菜ジュースを飲む場合は、食物繊維をある程度残した商品を選ぶようにしましょう。食物繊維の目標摂取量は、1日に男性で20g以上、女性で18g以上です。また、糖尿病や高血圧予防のためにも食塩・砂糖無添加の商品を選びましょう。糖尿病の方は果物が含まれていない商品の方がおすすめです。

野菜ジュースだけに頼らないよう、少しでも野菜を増やしましょう。

