

ベジタブルラブからはじめる 生活習慣病予防

山陽小野田市民病院

河村 典子



なぜ野菜を食べる必要があるのか

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康を保つために大切な栄養素がたくさん含まれています。特に食物繊維は、魚や肉には含まれておらず、野菜で摂取する必要があります。

野菜の食物繊維、抗酸化ビタミンなどは、日本人の死因の多くを占める心臓病やがん、脳卒中などの生活習慣病に効果的に働くことが分かっています。加えて、野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)の排泄を助け、高血圧の予防につながることも知られています。

これらの栄養成分の摂取源として、野菜が寄与する割合がとても高いため、野菜を十分に摂ることが勧められているのです。



野菜不足で腸内環境が悪化する



野菜が不足すると、腸内環境が悪化してしまいがちです。人間の大腸内に生息している菌類は500～1000種類以上、100兆個といわれており、善玉菌、悪玉菌、中間菌の3つに分類できます。中間菌が悪玉菌のほうに傾いて悪玉菌の数が増えると、腸内環境が悪化して下痢や便秘になりがちです。善玉菌を増やすためには、善玉菌の餌になる食物繊維を取る必要があります。そして、食物繊維が不足すると便が固くなるため、排便が困難になったり切れ痔の原因になったりします。また、食物繊維と並んで野菜に多く含まれるビタミンも腸の健康を保つうえでは欠かせない栄養素です。食物繊維やビタミン類を効果的に摂取できる野菜が不足すると慢性的な便秘や下痢になりやすくなるため、お腹の健康を保つためには野菜が必要です。

野菜不足が生活習慣病 の要因となる



糖尿病やガン、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、加齢だけが原因で起こるわけではありません。食生活や運動、喫煙、飲酒など普段の生活習慣が病気の大きな要因となっています。特に、食生活の乱れによって成人型糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、循環器病、大腸がんなどが発症しやすくなるのです。高血圧になると動脈硬化を進行させ、それが引き金となって生活習慣病を発症する可能性が高くなります。

野菜のチカラ



野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が、体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類を不足なくとることが必要です。

また、カルシウムやカリウムなどのミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠です。

野菜は毎日どのくらい食べればいいの？



日々の食事から、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を摂るためには、1日あたり350^{グラム}以上の野菜を食べることが推奨されています。（厚生労働省「健康日本21（第二次）」）

野菜の種類によっても、多く含まれる栄養素の種類が異なるので、同じ野菜ばかりでなく、できるだけ色々な種類の野菜を組み合わせ、350^{グラム}を目指しましょう。

1日の目標量「野菜350^{グラム}」を知ろう

下の写真は、左が「1日の目標量350^{グラム}」と、右が1日3食に振り分けた場合の「1食あたりの目安量120^{グラム}」を、それぞれ生野菜で置き換えたもの。

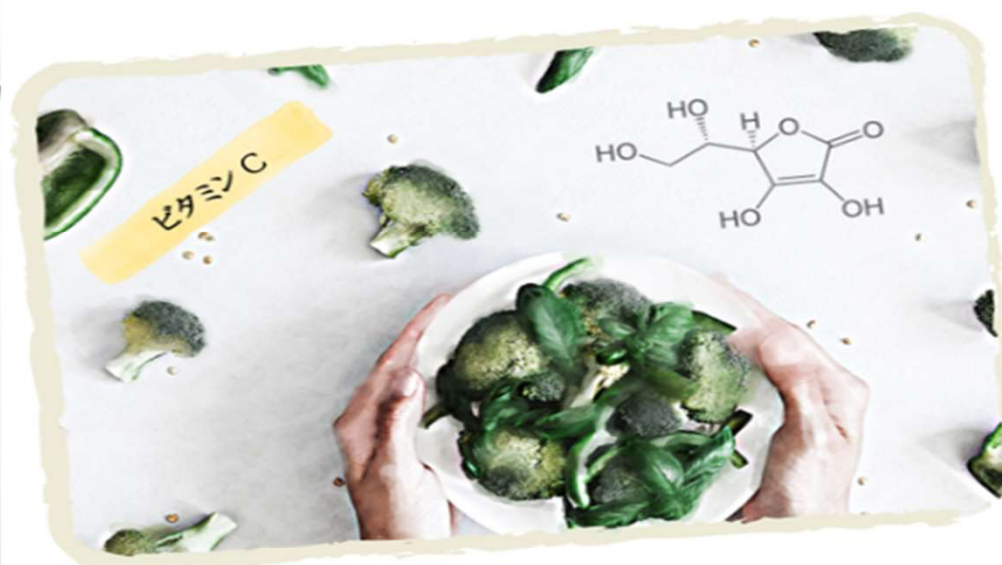


野菜の魅力ってなに？



味わい・彩り・食感・幅広い種類・調理法など、野菜の楽しみ方はさまざまですが、野菜に含まれる栄養素も魅力の一つではないでしょうか。

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、肉や魚に含まれるたんぱく質や、お米や麺類に含まれる炭水化物など、体を作るエネルギーになる栄養素がうまく働くための役割を担っています。



ビタミンE

抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける働きをしています。

ビタミンK

血液を凝固させるために不可欠な栄養素です。また、骨の形成等にも関与しています。

葉酸

胎児の正常な発育に役立つ栄養素です。また、赤血球の形成を助ける働きがあります。

ビタミンについて知ろう

β-カロテン

必要に応じて体内でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きをします。また、抗酸化力を持ち、有害な活性酸素を消去する働きがあるとされています。

ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ちます。コラーゲンは細胞を結合させ、皮膚や血管、骨を丈夫にしてくれます。また、細胞の老化を引き起こす活性酸素を抗酸化作用で消去する働きもあります。

ビタミンB1

糖質がエネルギーに代わるときに不可欠な栄養素です。神経組織の働きを正常に保つ働きもあります。

ビタミンB2

皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

ナイアシン

皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

ミネラルについて知ろう

野菜に含まれるミネラルで代表的なものは、カリウム、カルシウム、鉄分です。

カリウム

体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う栄養素です。ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがあります。

カルシウム

骨や歯をつくり、丈夫にする栄養素です。出血時に血液を凝固したり、神経を鎮めたりする働きもあります。

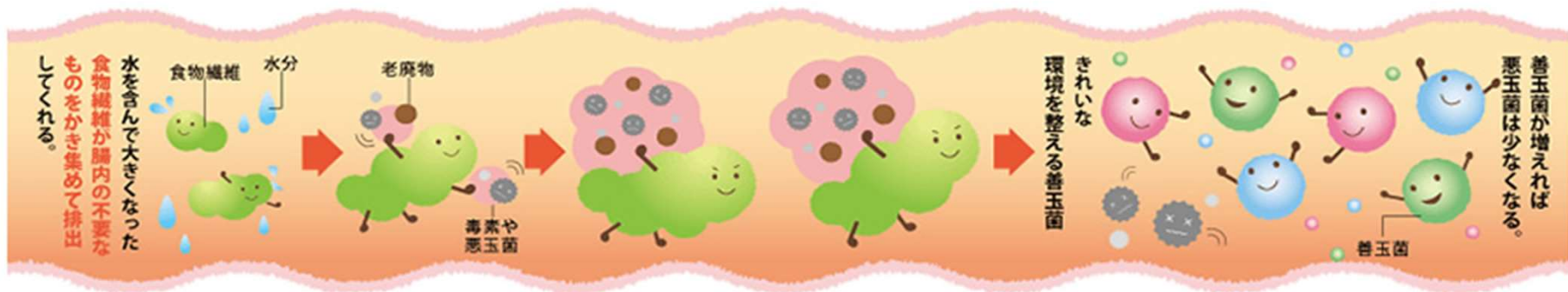
鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素です。赤血球には、肺から取り込んだ酸素を全身に供給する働きがあります。



食物繊維とは

食物繊維



(イメージ図)

腸のお掃除担当の食物繊維の働き

食物繊維とは、食物に含まれる、人の体内で消化されにくいものの総称。腸をキレイにする働きをもち、五大栄養素に続く、第六の栄養素として注目されています。

溶けにくい食物繊維

食物繊維は、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類があります。腸をお掃除してくれるのは不溶性食物繊維。不溶性食物繊維は、体の中で水分を吸収して何倍にも膨らみ、体内の老廃物や毒素をかき集めて体外に排出。腸の中をお掃除してくれるのです。



生野菜：60g

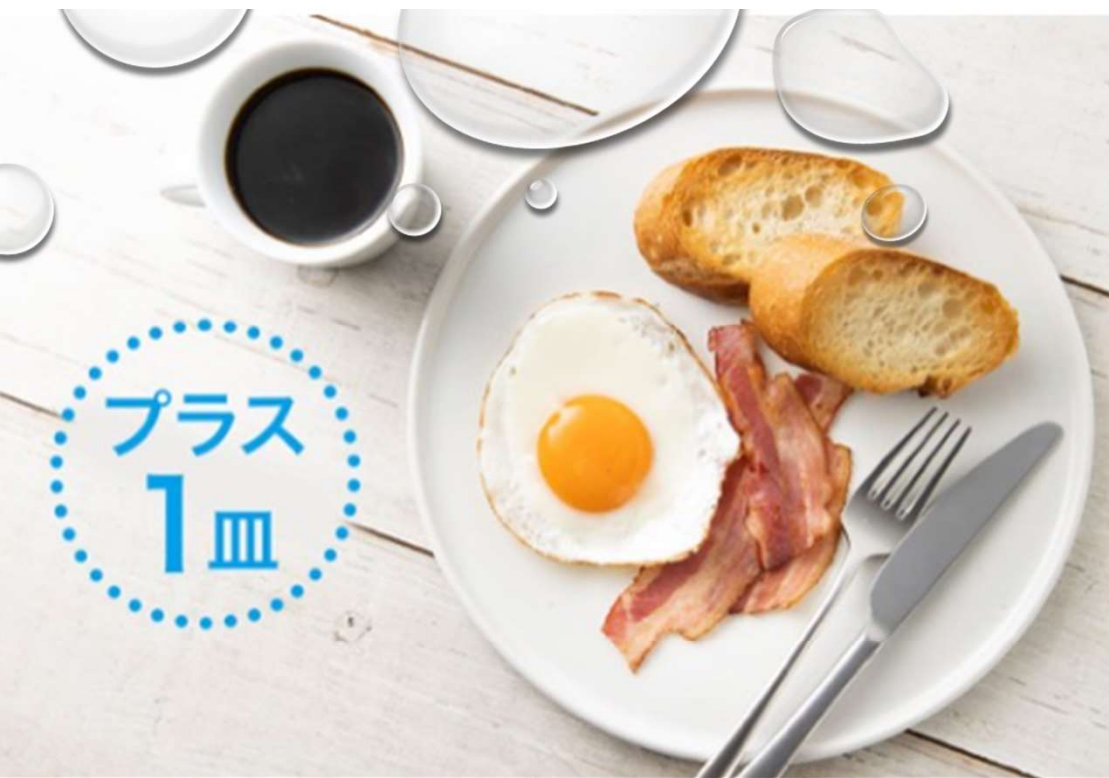
日本人の現状は？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」に、野菜摂取量のデータがあります。

令和元年の調査によると、野菜摂取量の平均値は、成人男性で約**288.3^g**女性で約**273.6^g**となっています。目標の**350^g**なので60～80^g足りません。

一般的には、野菜のおかず1皿分を足せば、目標値に届くことになります。

野菜のおかずを「あと1皿」と考えると、普段の食事の中で、野菜の摂取量を増やすことにつながります。



1日のどこかで、あと「プラス1皿の野菜料理」
で目標達成できるのです。

糖尿病ではありませんが血糖値を知りましょう。

まず知っておいて欲しいのが「血糖値」の存在です。

体内の摂取された糖質は、通常すい臓から分泌された「インスリン」によってエネルギーに変換するなどして処理されます。

炭水化物などの糖質の多いものを取ると、血糖値は急上昇し、インスリンが処理しきれなくなります。

このとき処理しきれなかった血糖は中性脂肪として蓄積され、メタボの原因となっていくのです。





最初に食物繊維を摂って、糖質の吸収をコントロール

食べる順番には、「脂肪のためこみを防ぐ」という、役割もあります。

野菜やキノコ類に含まれる食物繊維には、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。

インスリンが脂肪の合成も促進し、調整しきれずに余った血糖は脂肪として蓄えられ、その結果太ってしまうこともあります。

野菜のなかでも糖質の多い根菜やイモ類は野菜ですが適量食べることをお勧めします。。



食物繊維の役割

そこで活躍するのが野菜に多く含まれる食物繊維です。

食物繊維は等の吸収を抑える働きがあり、先に食べておくことで血糖値の急上昇を防ぐことができるといわれています。

ビタミン類が糖質の代謝を高めることも効果的です。

きのこや海藻も食物繊維を多く含むので、献立の中にとり入れ積極的に食べましょう。



野菜を取り入れ食べ方で生活習慣病の防止

高い血糖値は、糖尿病をはじめとする生活習慣病や心筋梗塞・脳梗塞の発祥につながります。

普段の生活の中で野菜摂取を心がければ、これらの防止の助けになることでしょう。

毎日の生活の中で実践し、健康な体作りに役立ててみませんか？



野菜効果



脂質異常症予防

食物繊維がコレステロールの吸収を抑え、体外に出す働きをします。

高血圧予防

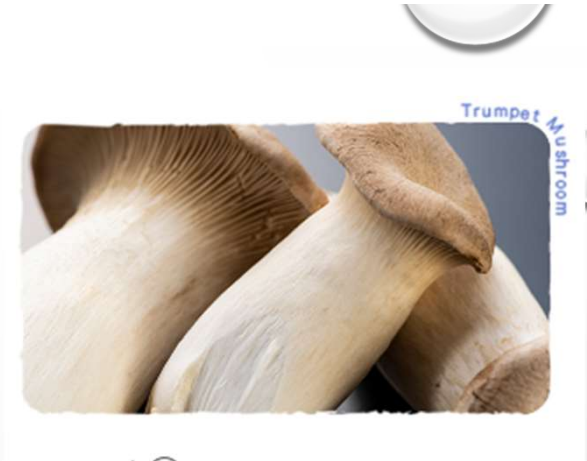
野菜に含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)を体外に出す働きをします。

認知症予防

野菜をよく噛んで食べることで、脳を刺激し、認知症の予防にもつながります。



ダイエットにも



一般的に太る原因のひとつに早食いが挙げられます。

早食いの人は往々にして、噛まないでも食べられるものを食べる傾向があるようです。

食物繊維の多い野菜やキノコ類はよく噛んで食べるので、満腹感も得やすいものです。

血糖値の急上昇を抑えるには、野菜を先に食べるのがポイント。

糖の吸収を抑えることで脂肪の蓄積を防止するため、メタボの防止・ダイエットに役立ちます。

特別に何かを摂取したり食事制限をするわけではないので、気軽に続けやすいダイエット方法の一つとなりますね。

「ベジファースト」聞いたことがありますか？

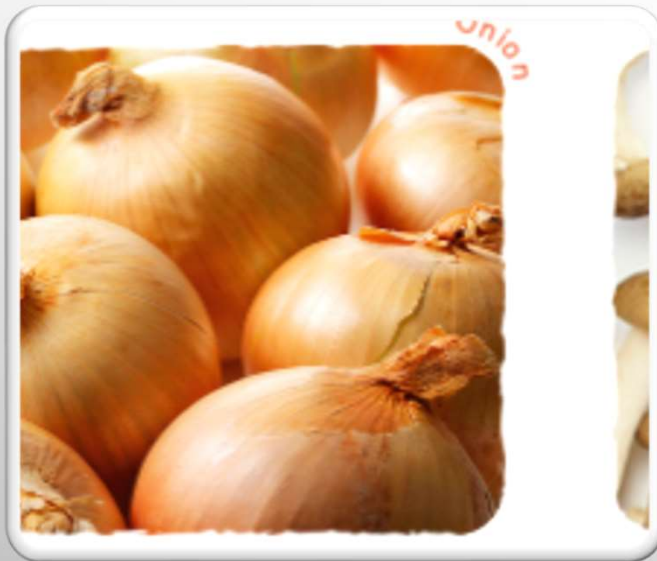
ベジファーストとは、「ベジタブル(野菜)・ファースト(はじめに)」

つまり単純に「食事の際に、まず野菜から食べることを」をいいます。

食べる順番を意識し、野菜類を食べてから、他の肉・魚、そしてご飯などの炭水化物と食べ進める方法です。



シンプル、かんたん、ベジファースト！



野菜＝サラダではありません。

おひたしやみそ汁、スープなども野菜に含まれます。

キノコや海藻なども、食物繊維が豊富なので最初に食べるものに分類されます。

次に食べるのはタンパク質のおかずを食べます。最後に食べるのが、ご飯や麺類など糖質の多いものです。ご飯はしっかりとよく噛んで食べましょう。おなかが満足したら「ごちそうさま」です。

アンチエイジング



余分に摂取した糖によって、体の糖化（老化）が促されるとされています。

糖の吸収を抑え、適切に処理することでアンチエイジング・美容にもつながるのがベジタブルファーストが人気の理由でしょう。



野菜不足が原因と
考えられる症状





肌が荒れやすくなる

野菜に多く含まれているビタミンや食物繊維は、人の体内で作ることができません。そのため、野菜を食べて摂取する必要があるのですが、ビタミンや食物繊維が不足すると腸内環境が悪くなってしまいます。便秘になると、老廃物が排出されず蓄積するため、肌の正常なターンオーバーを妨げてしまいます。さらに、栄養素が腸内で吸収されにくくなるため、肌にも栄養が行き届かなくなってしまいます。肌の健康を保つといわれているビタミンCやA、B群が不足すると肌荒れを起こしがちです。ビタミンは、コラーゲンの生成や皮膚の健康を維持するためにも欠かせないため、不足すると肌荒れが起こりやすくなります。肌荒れはニキビや湿疹など顔に出るだけではなく、頭皮のかゆみやフケなどの原因にもなります。

疲れやすくなる

野菜から摂取できるビタミンは、代謝を良くしたりエネルギーの生成をしたりするのに欠かすことができません。ビタミンが不足してしまうと、エネルギーの原料である糖質や脂質、たんぱく質が体内にあったとしても十分に機能させることが難しくなります。そのため、身体を動かすのにエネルギーが不足している状態になり、疲れやすくなってしまいます。ビタミンBは疲労回復にも効果があるといわれているため、不足すると疲れがなかなか取れない、身体がだるいなどの症状が出てしまうことも少なくありません。なんとなく身体が不調だと感じたときは、野菜不足が原因の可能性も考えられます。



免疫力の低下を招く

ビタミンは血行を良くして身体の不調を修復する働きがあります。さらに、野菜に含まれているミネラルも、免疫細胞を作るために欠かすことができません。そのため、野菜が不足してしまうと免疫力が低下して風邪などを引きやすくなり、治りにくくなってしまいます。



外食中心の人は



外食が多い場合は、野菜の副菜がついている定食がおすすめです。メインのおかずは、野菜の多いものを選べば、さらに摂取量がアップします。手軽で腹持ちが良いからと、麺類や丼ものといった炭水化物中心の単品を選びがちという人には、サイドメニューでミニサラダやおひたしなどの野菜料理を追加して補うのもコツです。コンビニ食のときも、おにぎりやサンドウィッチだけで済まらず、野菜の惣菜をプラスすることをお勧めします。

1食あたりの品数が少ない人は

1食あたりの品数を1、2品で済ませることが多い場合は、主食やたんぱく質の食材と一緒に、野菜を食べられるメニューを選ぶのがおすすめです。

野菜しゃぶしゃぶやポトフなど、野菜たっぷりでボリュームのあるおかずだと、品数が少なくても、野菜と栄養をバランス良くたくさん摂ることができます。



野菜の取り方は 工夫しだい

最初から無理では生活は変わりません。

何か1歩踏み出してみては？

無理せず。

出来ることから始められる何かを見つけましょう。



本日のセミナーの目的は

「1日野菜350^{グラム}」は目標であり、ノルマではありません。

現状より少しでも野菜を増やすことを目指して、まずは自分が日々の食事でどれくらいの量を食べているのか、振り返ってみましょう。

少しの工夫で野菜を増やせるポイントを知り健康寿命を延ばしましょう。

野菜について学び、ベジタブルラブから生活習慣病予防に努めましょう。



ご清聴ありがとうございました。

