

長岡京市民大学 「もっと野菜を、きちんと野菜を。」

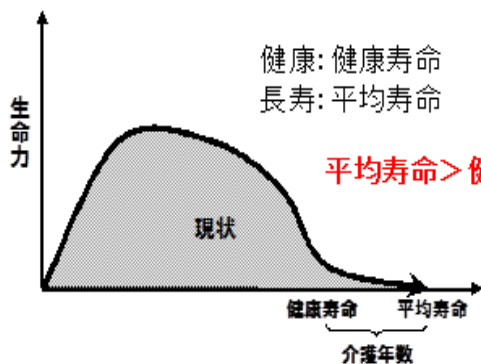
京都光華女子大学 健康科学部

稲熊隆博

高齢化が進むと健康が大きな課題となる。平均寿命が長寿であらわされるとすると、健康は自分のことが自分できる健康寿命になる。現状、健康寿命は図1のようになり、健康寿命の延伸が望まれる。

1. もっと野菜を、

野菜の価値として、健康に関わるビタミン、ミネラル、食物繊維をはじめ栄養学的に重要な成分が含まれることがあげられる。また、野菜の新しい価値として、老化遅延に寄与するといわれるカロテノイドやフラボノイドなどの野菜の色成分である。野菜摂取は、健康であり長寿であるための重要な要因といえる。



出展: 2010年健康日本21

図1 ヒトの一生

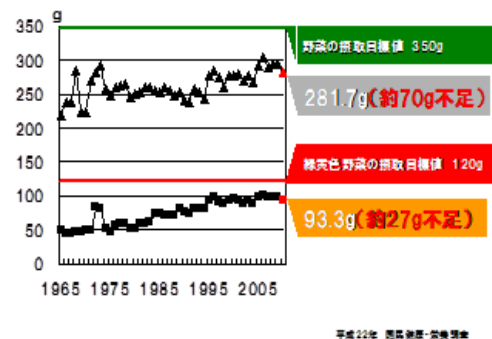


図2. 日本における栄養素の摂取

ところで、現状野菜の摂取量は、一日一人当たり 280g 程度であり、緑黄色野菜では約 90g と、日本人の健康を考慮して 2000 年に発表された健康日本21の目標値、野菜 350g 以上、緑黄色野菜 120g 以上よりも少ない(図2)。そこで、Smart Life Project の中で Smart Eat として一日+70g の野菜を心がけるように指導されている。

また、日本人の食生活から考えてもビタミンやミネラル、食物繊維の摂取源として野菜があげられ、摂取しなければ生きていけなくなる。さらに、新しく発見された価値として野菜の色がある。1980 年代に野菜の色を多く含む緑黄色野菜の摂取が、がんのリスクが低減するところが報告された。野菜の色、代表的な成分としてカロテノイドがあるが、カロテノイドは、活性酸素の一種である一重項酸素の消去に優れている。老化の遅延や生活習慣病などに予防に関して野菜の色が注目されている。すなわち、「もっと野菜を、」摂らなければなりません。

2. きちんと野菜を

これまでの内容から、野菜を摂れば良いと理解されているが、次に、どのような摂取方法がよいか、という点である。そこで、最近の日本人の野菜に関して、三つの誤解をしていることをまとめる。

一つ目の誤解について、野菜の色である。ほとんどの方は、「野菜は、緑」と答えられるのではないかと。野菜の色は緑だけか、たとえば黄色や赤色もある。フランス人は、「野菜の色はカラフル。」と答える。前述したように、野菜の色は老化遅延や生活習慣病の予防に繋がる。緑だけでなく、いろいろな色をとることは重要である。

二つ目の誤解について、「甘い野菜はおいしい。」である。本来の野菜の美味しさは、甘いことだろうか。冬になると鍋料理が多くなるが、鍋料理の美味しさとは野菜を含めて、いろいろな出しがでることではないか。甘い野菜がおいしいなら、鍋料理をもっと甘くするといことになる。

三つ目の誤解について、「生の野菜がよい。」ということである。一般に野菜の摂取方法は、サラダということになる。日本人は「シャキシャキ」という野菜の食感が大好きなようである。野菜の細胞は、硬いセルロースの壁で覆われ、簡単に破壊することができない。野菜に含まれる栄養素や色成分などを体内に吸収するためには、細胞壁を壊さないと吸収することはできない。野菜を調理することで、ニンジンの場合、β-カロテンの吸収は大きく変わる。トマトでもリコピンの吸収は大きく変わる。細胞壁を壊すことで、「きちんと野菜を。」摂ることができる。

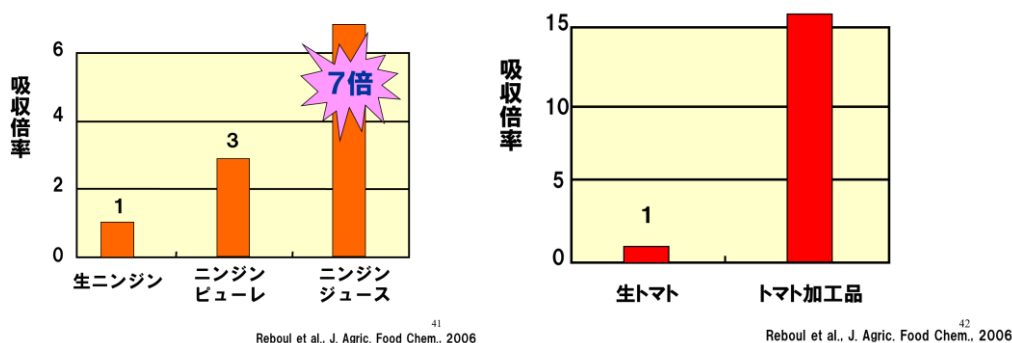


図3 ジュースを利用すれば・・・

3. まとめ

世界では野菜と果物を区別していないが、日本人は野菜と果物を区別し、野菜の色で分類している。不思議であるが、定義から言えば、カロテンが多い、すなわちビタミンAの摂取源になる可能性があるということか。どうもそれだけではないようである。日本の食文化を考えると日本人の野菜へのこだわりが大きい。そのような日本人であるなら、野菜を理解し、その力を利用していけるように、「もっと野菜を、きちんと野菜を。」を行動に移すべきであろう。それは健康寿命の延伸にもつながる。