



野菜の日に「国際果実野菜年2021 オンラインセミナー」を開催しました ～新型コロナ禍の野菜消費と健康～



令和3年8月31日の野菜の日に「国際果実野菜年2021」のオフィシャルサポーター事業の一環として、「新型コロナ禍の野菜消費と健康」をテーマにalicオンラインセミナーを開催しました。女子栄養大学 上西一弘 教授と武庫川女子大学 松井徳光 教授に講演いただき、約130名の皆様に参加いただきました。野菜の栄養価や働きを知って健康な生活を維持しましょう。



1 女子栄養大学 上西一弘 教授の講演要旨（「野菜が持つ栄養素と健康について」）

- ・野菜は、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」「ファイトケミカル」「水」の重要な供給源
- ・「日本食品標準成分表」で野菜の栄養成分、ゆでる、炒めるなど調理方法や旬による変化を知ろう。
野菜はゆでたり炒めたりすることでたくさん食べることができる
- ・ほうれん草の例：①ゆでてもそれほど減らない栄養成分はビタミンA、ビタミンK、カルシウム、②ゆでると減る栄養成分はビタミンC、葉酸、カリウム、マグネシウム、③冬採りほうれん草のビタミンCの含有量は夏採りの3倍
- ・ビタミンやミネラルなどを多く含む野菜：モロヘイヤ、赤ピーマン、ほうれん草、芽キャベツ、ブロッコリーなど
- ・野菜のファイトケミカル：①アントシアニン（なす）抗酸化作用や眼精疲労の回復効果、②ケルセチン（たまねぎ）、リコピン（トマト）抗酸化作用、③カプサイシン（とうがらし）食欲増進・脂質代謝促進効果、④キャベジン（ビタミンU）（キャベツ）胃酸分泌抑制作用
- ・野菜の摂取量目標は1人1日当たり350グラムで約70グラム不足。全世代で100グラム多く野菜を摂って健康な生活を維持しましょう

「ほうれん草」の主な栄養素量

	重量 変化率 (%)	葉酸 (μg)	VA (μgRAE)	VK (μg)	VC (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)
葉 通年平均 生		210	350	270	35	690	49	69
葉 通年平均 ゆで	70	77	315	224	13	343	48	28
葉 通年平均 油いため	58	81	365	296	12	307	51	30
葉 夏採り 生		210	350	270	20	690	49	69
葉 夏採り ゆで	70	77	315	224	7	343	48	28
葉 冬採り 生		210	350	270	60	690	49	69
葉 冬採り ゆで	70	77	315	224	21	343	48	28
葉 冷凍		120	440	300	19	210	100	51
葉 冷凍 ゆで	66	38	475	317	3	59	112	36
葉 冷凍 油いため	80	120	480	296	13	192	104	49

注：生、冷凍は可食部100gあたり、ゆで、油いためは重量変化率で補正した値で生重量100gあたりの数値。（日本食品標準成分表2020年版より改変引用）

資料：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」

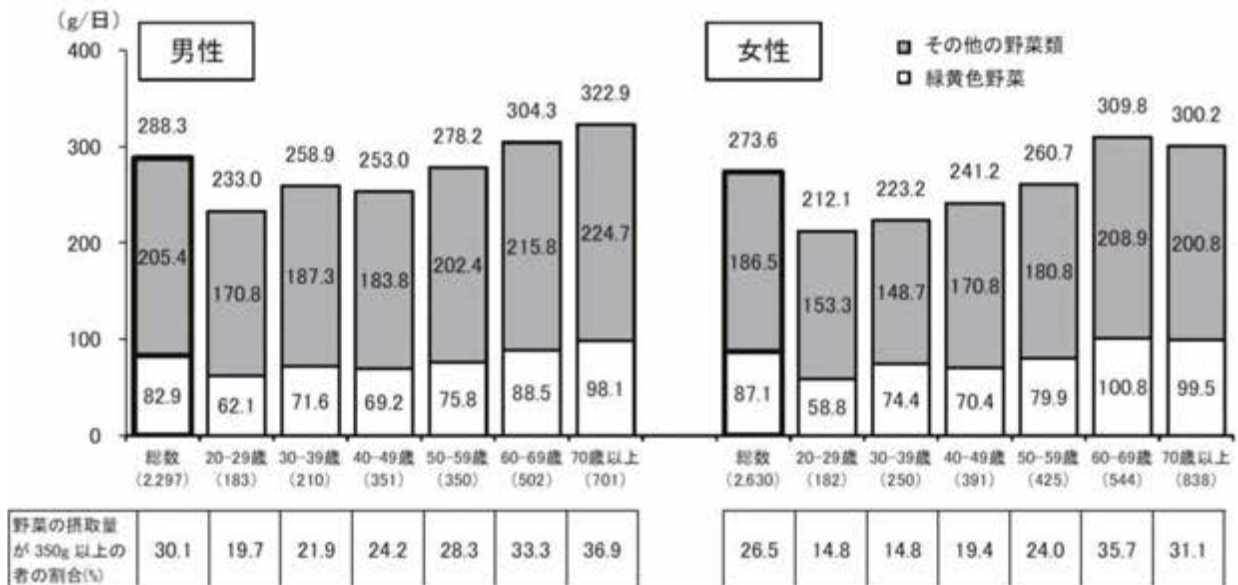
ビタミン・ミネラルなどを多く含む野菜

最も多く登場しているのは「モロヘイヤ」で、スーパー野菜と言えます。

栄養素	多く含む野菜（1食分で検討）
ビタミンB2	モロヘイヤ、豆苗
ビタミンB6	赤ピーマン、ししとうがらし、ニンニク
葉酸	菜の花、モロヘイヤ、芽キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、枝豆、あさつき
パントテン酸	モロヘイヤ、カリフラワー
ビタミンC	赤ピーマン、芽キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー、菜の花、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ
ビタミンA	にんじん、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、あしたば、ほうれん草、春菊、空心菜、豆苗、大根の葉
ビタミンE	モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、赤ピーマン、菜の花
ビタミンK	モロヘイヤ、あしたば、つるむらさき、小松菜、ほうれん草、豆苗、おかひじき、春菊、キャベツ
カリウム	ほうれん草、春菊
カルシウム	モロヘイヤ、小松菜、大根の葉、水菜、青梗菜、切り干し大根
マグネシウム	ほうれん草、つるむらさき
鉄	小松菜、菜の花
食物繊維	モロヘイヤ、芽キャベツ、ごぼう、ブロッコリー、菜の花、オクラ

資料：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」

野菜の摂取状況



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」

2 武庫川女子大学 松井徳光 教授の講演要旨（「野菜摂取量の改善が日本人の健康長寿を実現する！」）

- ・日本人の平均寿命は大正・昭和初期の男性45歳、女性47歳から現在の男性79歳、女性86歳に伸びたが、米食中心の食生活から肉・魚・油脂・乳製品・野菜の摂取量が増え、タンパク質・脂肪・炭水化物のバランスのとれた食生活に改善したことが要因
- ・健康な体づくりには、「五大栄養素」（糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）「非栄養素」（食物繊維、機能性成分、水、酸素）を過不足なく摂取することが大切
- ・老年病（脳卒中、高血圧、虚血性心疾患など）の予防には、血管の老化を予防するため、「五大栄養素をバランスよく摂る」「抗酸化作用のある食品を摂ること」が大切
- ・野菜には機能成分である多種多様な「抗酸化物質」が含まれている（カロテン（人参、ほうれん草）、ビタミンC（赤・黄ピーマン、ブロッコリー）、ポリフェノール（たまねぎ）など）
- ・「漬物はビタミンの王様」（生野菜の微生物発酵でビタミン類が大幅に増加）
- ・「キムチ」は、「良質の栄養素（ビタミン、ミネラル）が豊富」で、「生きた乳酸菌で整腸作用・便秘予防・大腸がん予防効果」「カプサイシンでダイエット効果」「抗酸化作用で皮膚などの老化予防」が期待できる
- ・野菜不足が続くと、「腸内環境が悪化」「肌が荒れやすくなる」「疲れやすくなる」「免疫力が低下する」「生活習慣病になる」リスク
- ・野菜を多く摂取すればより多くの栄養素・機能成分を吸収でき、健康な体が維持され、疾病予防ができ、日本人の健康長寿を実現できる。積極的に野菜を食べましょう

抗酸化作用が期待できる成分と食品

カロテン	人参、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃなど
ビタミンC	赤・黄ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど
ビタミンE	うなぎ、モロヘイヤ、かぼちゃ、アーモンドなど
カテキン	煎茶、番茶、りんご、ブラックベリー、 <u>そら豆</u> など
ポリフェノール	赤ワイン、赤しそ、たまねぎなど アントシアニン ケルセチン
リコピン	トマト、金時人参、スイカ、柿、あんずなど
グルタチオン	牛レバー、ほうれん草、キャベツなど
セサミン	ゴマなど

野菜には、機能成分である
多種多様な抗酸化物質
が含まれている！

野菜不足による影響

1. 腸内環境が悪化する！危険

野菜が不足すると
悪玉菌が増えて、
腸内環境が悪化する。
下痢や便秘になる。



善玉菌を増やすためには、
善玉菌のエサになる食物繊維を摂る必要がある。

食物繊維が不足すると便が固くなり、
排便が困難になる。



2. 肌が荒れやすくなる！危険

野菜が不足して便秘になると、
老廃物が排出されず蓄積し、
肌の正常なターンオーバーが難しくなる。
また、腸内における栄養素の吸収も困難となり、
肌にも栄養が届きにくくなる。

野菜が不足すると
肌の健康を保つビタミンC、A、B群が
不足して肌荒れが起きる。
肌荒れはニキビや湿疹
などの原因にもなる。



3. 疲れやすくなる！危険

野菜に含まれるビタミンB₁が不足すると、
糖質、たんぱく質、脂質が体内にあったとしても
エネルギーに変えることが難しくなる。

野菜が不足すると
ビタミンB₁が不足し、
体を動かすエネルギーが不足して、
疲れやすくなり、
疲れが取れない、身体がだるい
などの症状が出る。



5. 生活習慣病になる！危険

野菜に含まれるカリウムは血圧を下げ、
食物繊維は血糖値の上昇を抑える働きがあるため、
生活習慣病予防に効果がある。

また、ビタミンA、C、Eは抗酸化作用が強く、
悪玉コレステロールが酸化するのを防ぎ、
動脈硬化の予防に有効である。

野菜が不足すると
生活習慣病になる。



4. 免疫力が低下する！危険

野菜に含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用が
あり、体内の活性酸素を除去して細胞が酸化するこ
とを防ぎ、免疫力を高めてくれる。

また、野菜に含まれているミネラルも、
免疫細胞を作るために必要である。

野菜が不足すると
免疫力が低下して
風邪などをひきやすくなり、
治りにくくなる。



野菜を多く食べるメリット

野菜には**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**
が豊富に含まれている。

野菜をたくさん食べる人は
脳卒中や**心臓病**、
ある種の**がん**にかかる
確率が低いという結果が
出ている。



ミネラルは**身体機能の維持・調整**に必要。

特に、野菜に多く含まれる**カリウム**は、
余分な**ナトリウム**(食塩)を体外に
排泄することを助け、
高血圧の予防にもつながる。



野菜に含まれる**ビタミン**は、
ご飯などに含まれる**炭水化物**の
エネルギー変換をサポートする。

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(特にB群)が必要。

