

20210831 国際野菜年2021
やさいの日 alic セミナー

野菜が持つ栄養素と健康

女子栄養大学
栄養生理学研究室
上西一弘

たんぱく質

炭水化物

脂質

ミネラル

ビタミン

水

エネルギー源

特に、炭水化物は重要

身体を作る

筋肉、骨、血液など

身体の調子
を整える

たんぱく質

脂質

糖質

ビタミン

ミネラル

食物繊維

ファイトケミカル

水

食品成分表を見てみよう



2020年12月に新しい食品成分表が発表されました。

「ほうれん草」を見てみると・・・



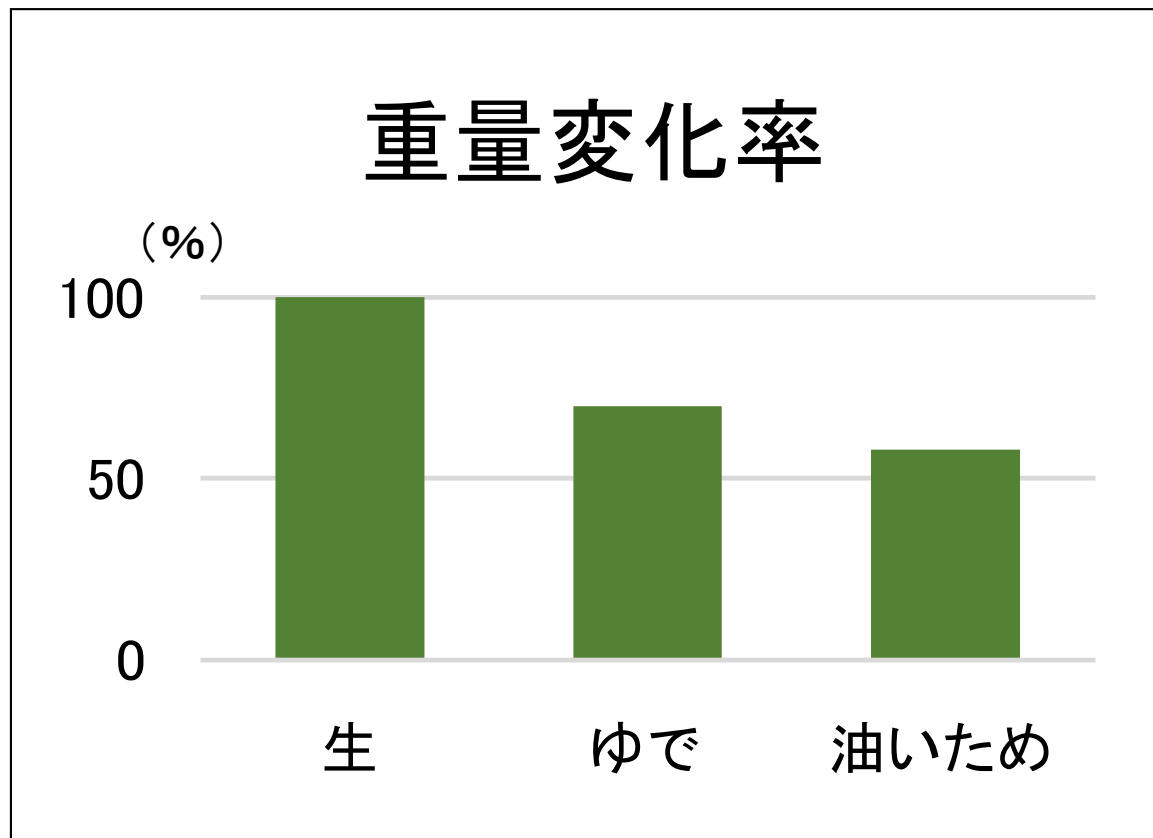
葉	通年平均	生
葉	通年平均	ゆで
葉	通年平均	油いため
葉	夏採り	生
葉	夏採り	ゆで
葉	冬採り	生
葉	冬採り	ゆで
葉	冷凍	
葉	冷凍	ゆで
葉	冷凍	油いため

「ほうれん草」の主な栄養素量

	重量 変化率	葉酸	VA	VK	VC	K	Ca	Mg
	(%)	μg	μgRAE	μg	mg	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

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)

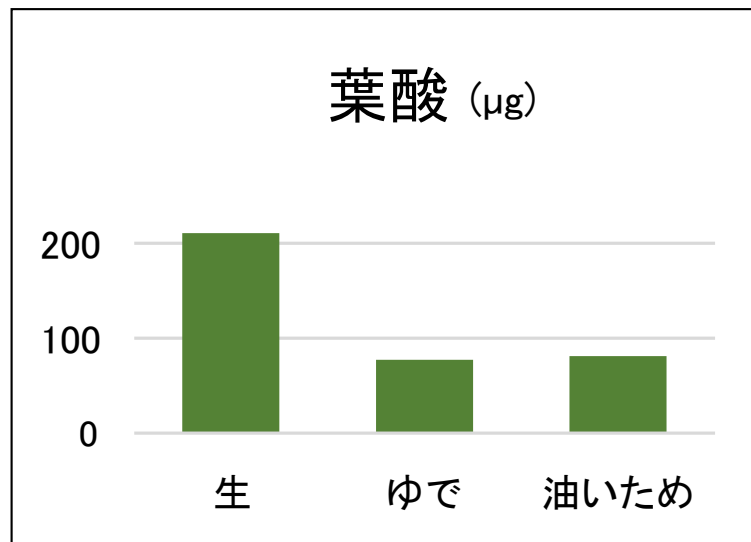
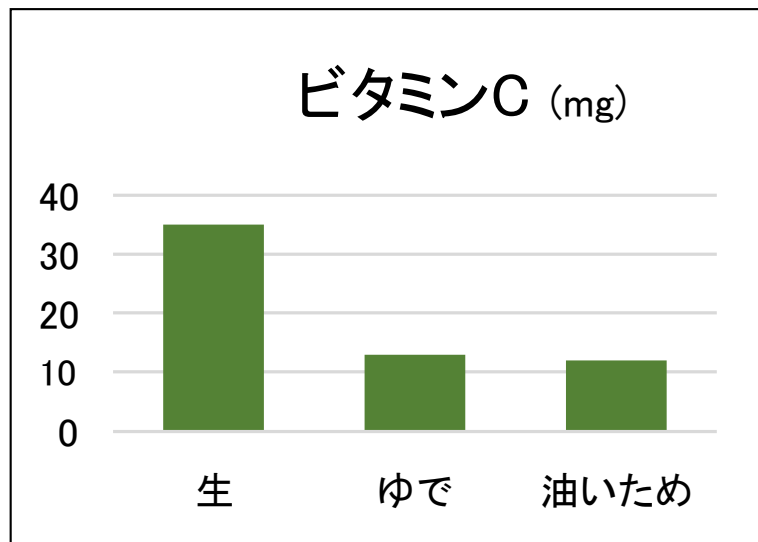
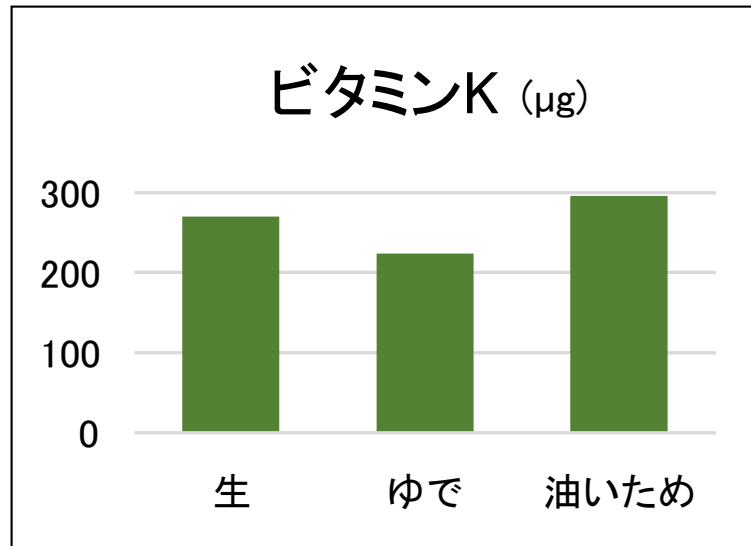
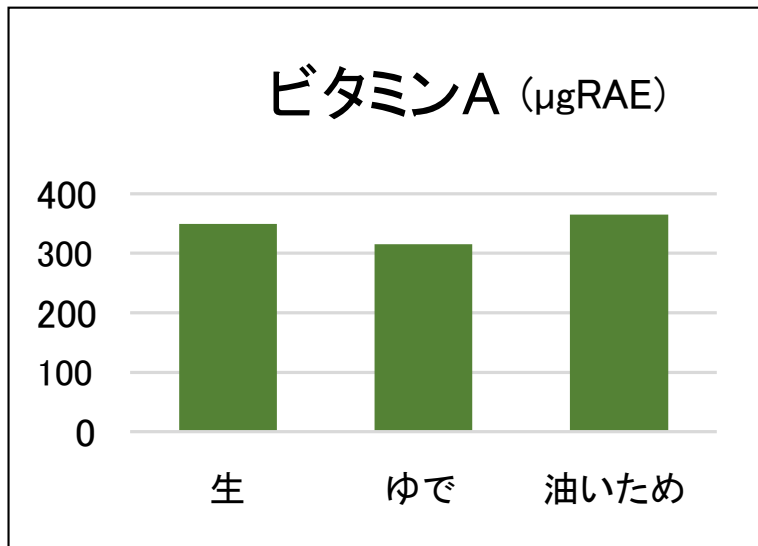
「ほうれん草 葉 通年平均」の調理変化



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)

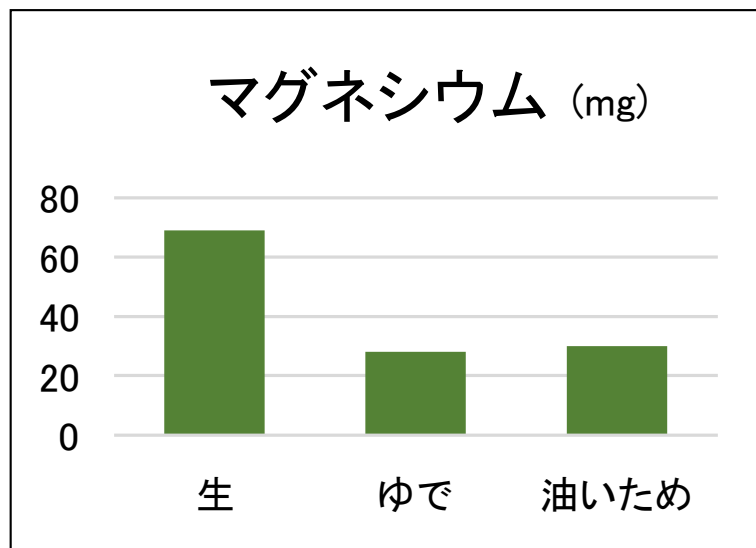
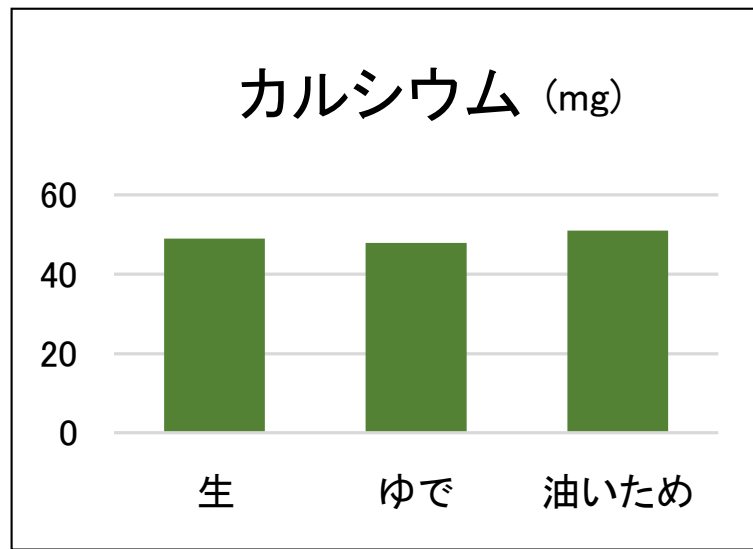
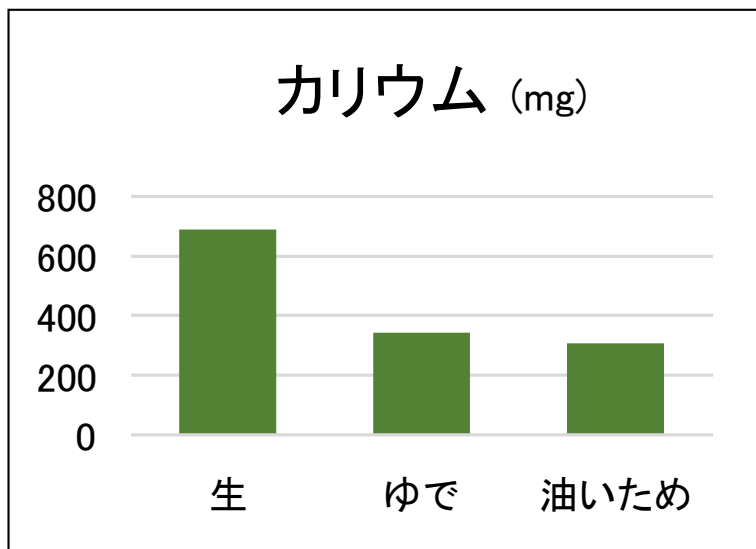
野菜はゆでたり、炒めることでたくさんの量を食べることができる

「ほうれん草 葉 通年平均」の調理変化



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)

「ほうれん草 葉 通年平均」の調理変化

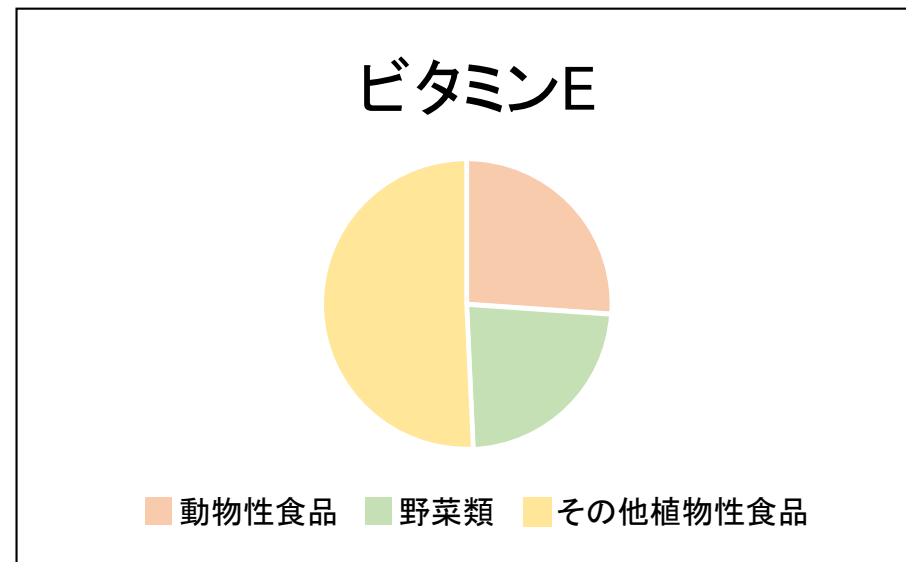
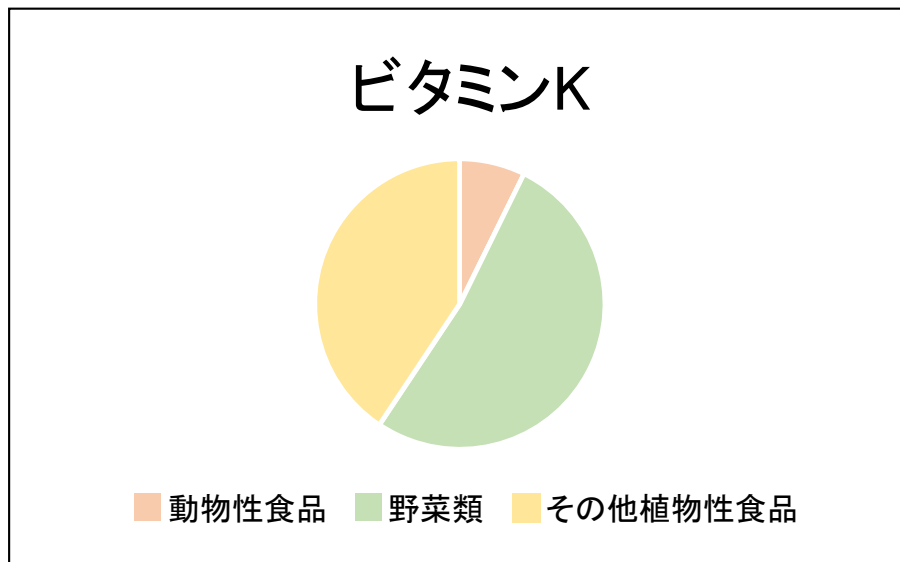
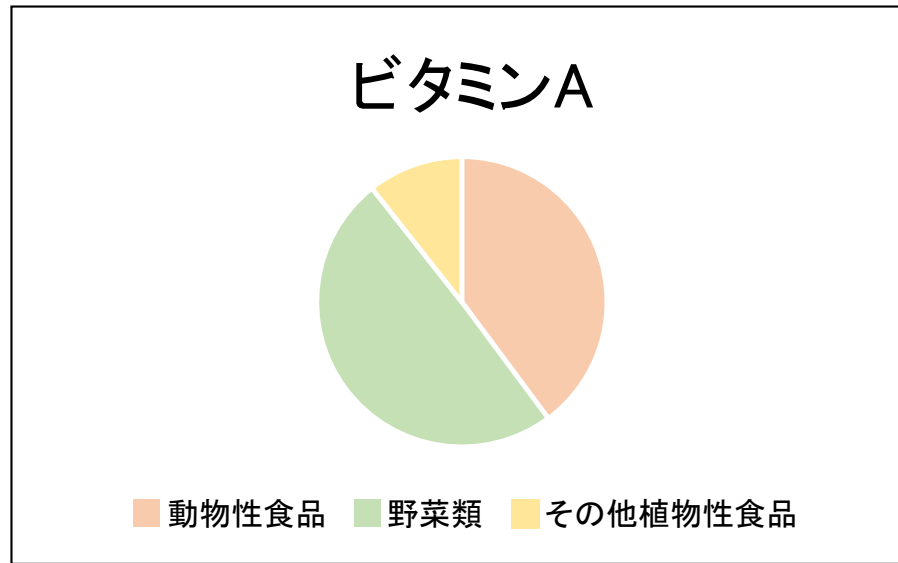


生、冷凍は可食部100gあたり、ゆで、油いためは重量変化率で補正した値で生重量100gあたりの数値。(日本食品標準成分表2020年版より改変引用)

ビタミン・ミネラルなどを多く含む野菜

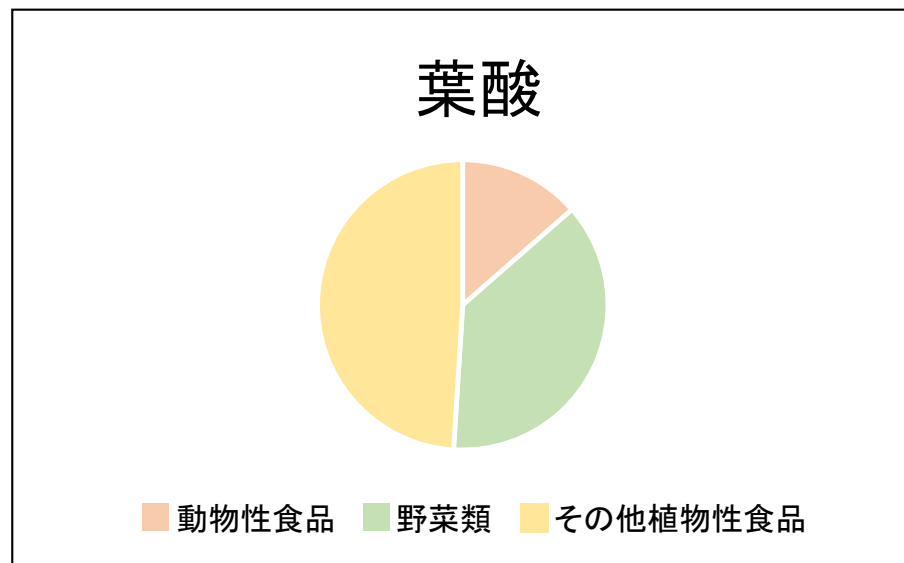
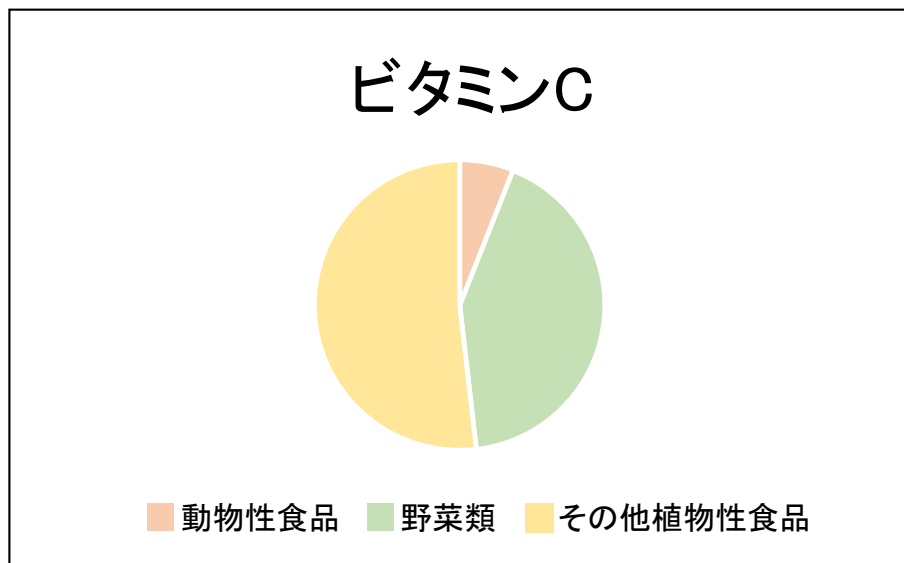
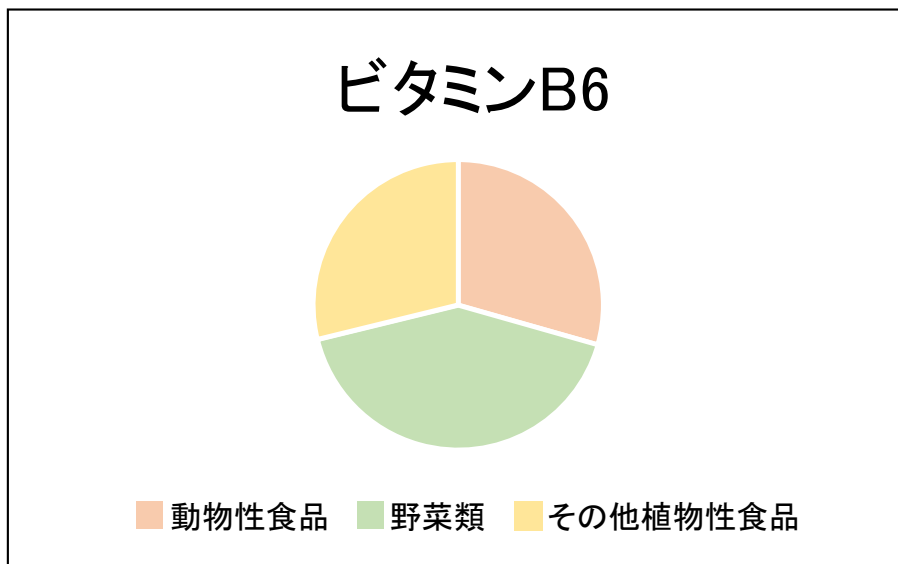
栄養素	多く含む野菜(1食分で検討)
ビタミンB2	モロヘイヤ、豆苗
ビタミンB6	赤ピーマン、ししとうがらし、ニンニク
葉酸	菜の花、モロヘイヤ、芽キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、枝豆、あさつき
パントテン酸	モロヘイヤ、カリフラワー
ビタミンC	赤ピーマン、芽キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー、菜の花、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ
ビタミンA	にんじん、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、あしたば、ほうれん草、春菊、空心菜、豆苗、大根の葉
ビタミンE	モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、赤ピーマン、菜の花
ビタミンK	モロヘイヤ、あしたば、つるむらさき、小松菜、ほうれん草、豆苗、おかひじき、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

主な栄養素(ビタミン、ミネラル)の供給源



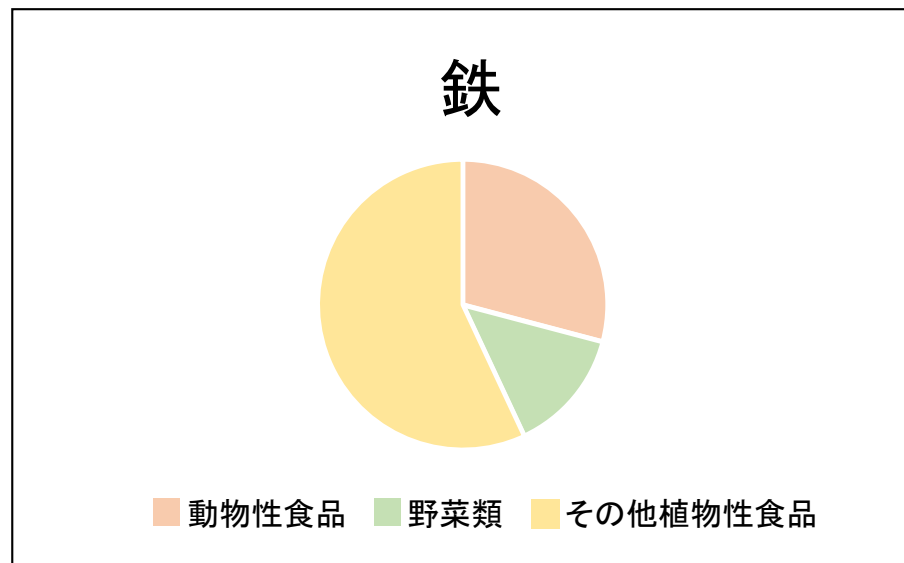
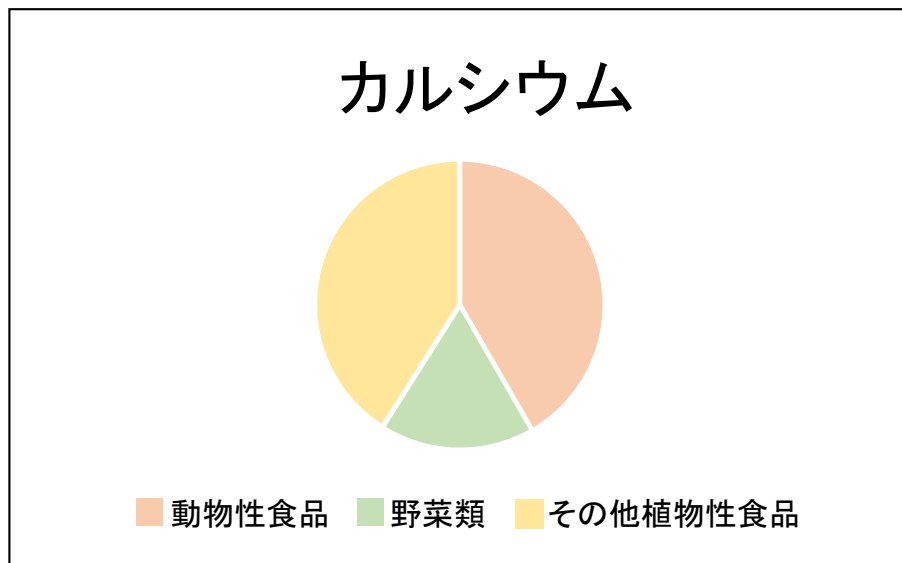
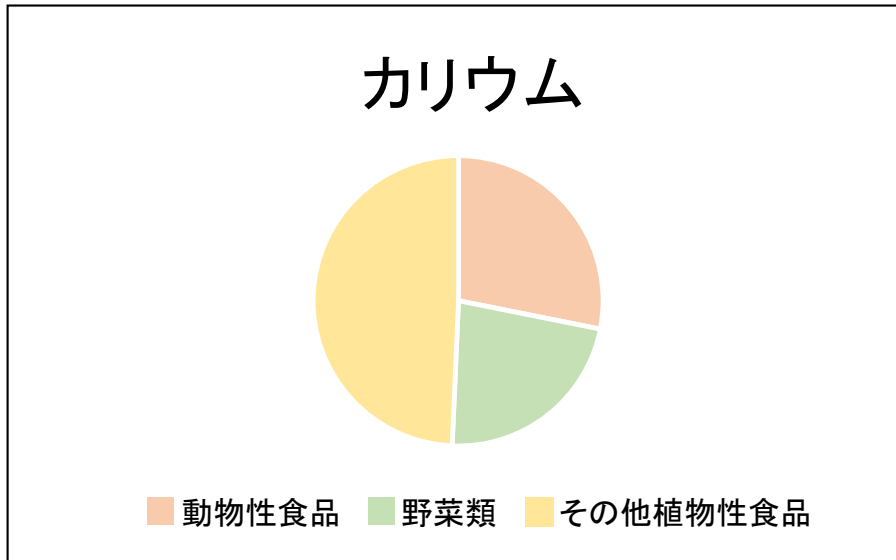
食品群別栄養素等摂取量 - 食品群, 栄養素別, 摂取量 - 総数, 20歳以上
令和元年(2019年)国民健康・栄養調査より

主な栄養素(ビタミン、ミネラル)の供給源



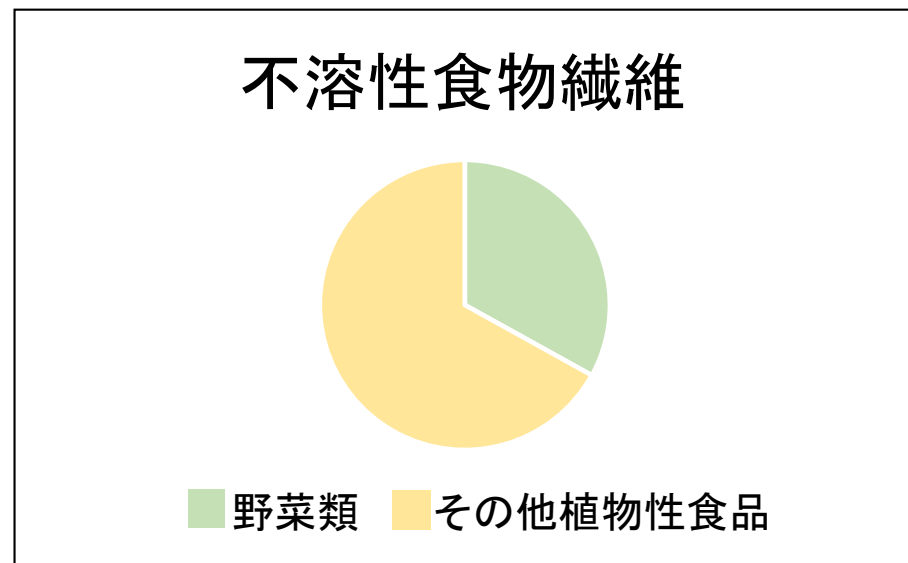
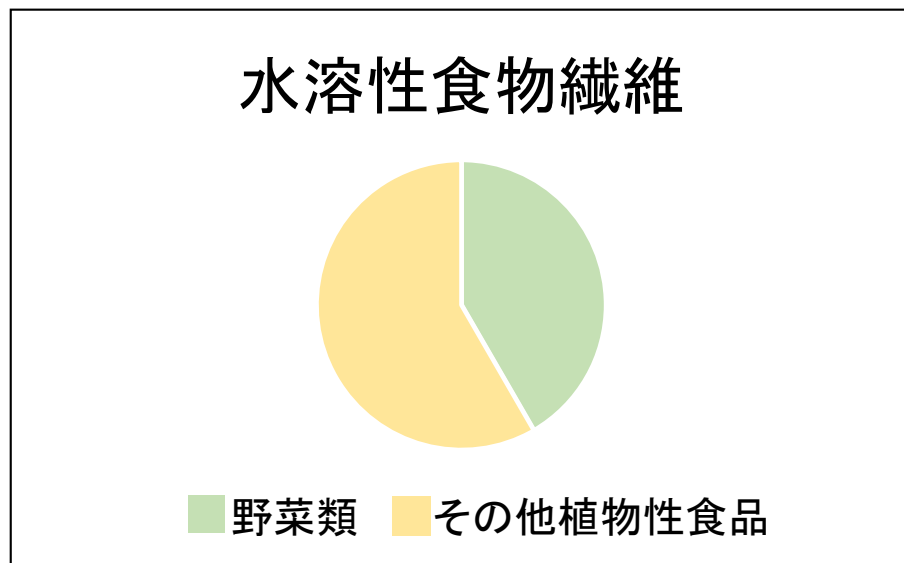
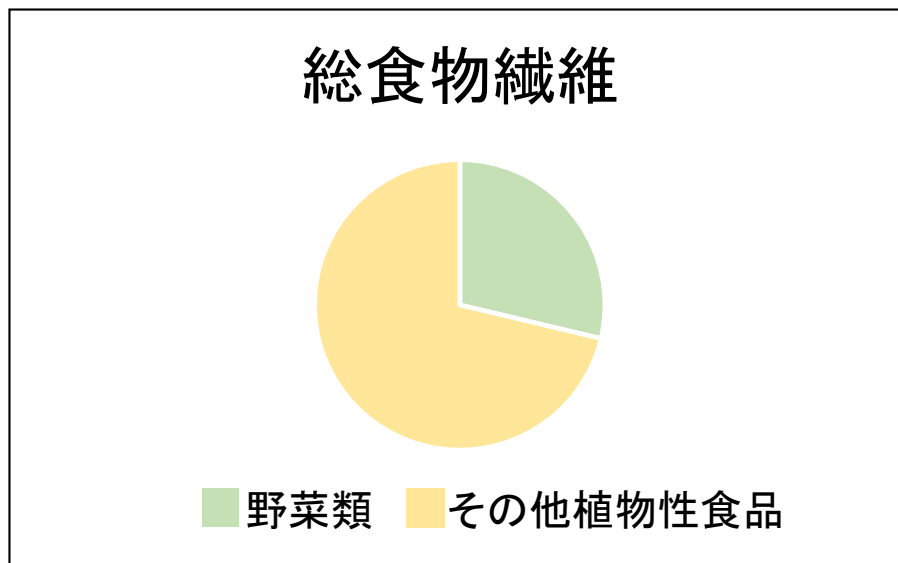
食品群別栄養素等摂取量 - 食品群, 栄養素別, 摂取量 - 総数, 20歳以上
令和元年(2019年)国民健康・栄養調査より

主な栄養素(ビタミン、ミネラル)の供給源



食品群別栄養素等摂取量 - 食品群, 栄養素別, 摂取量 - 総数, 20歳以上
令和元年(2019年)国民健康・栄養調査より

主な栄養素(ビタミン、ミネラル)の供給源



食品群別栄養素等摂取量 - 食品群, 栄養素別, 摂取量 - 総数, 20歳以上
令和元年(2019年)国民健康・栄養調査より

ファイトケミカル

野菜や果実、穀物等の植物に含まれる非栄養性の生理活性物質。カロテノイド、フェノール、アルカロイド、窒素含有化合物、および有機硫黄化合物に分類される。

アントシアニン: 抗酸化作用や眼精疲労の回復効果

ケルセチン、リコピン: 抗酸化作用

カプサイシン: 食用増進効果や脂質代謝の促進効果

キャベジン (ビタミンU): 胃酸分泌抑制作用

野菜の摂取状況

令和元年国民健康・栄養調査結果より

野菜摂取量の平均値は 280.5 g であり、男性 288.3 g、女性 273.6 g である。この 10 年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女ともに 20～40 歳代で少なく、60 歳以上で多い。

図 31-1 野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)

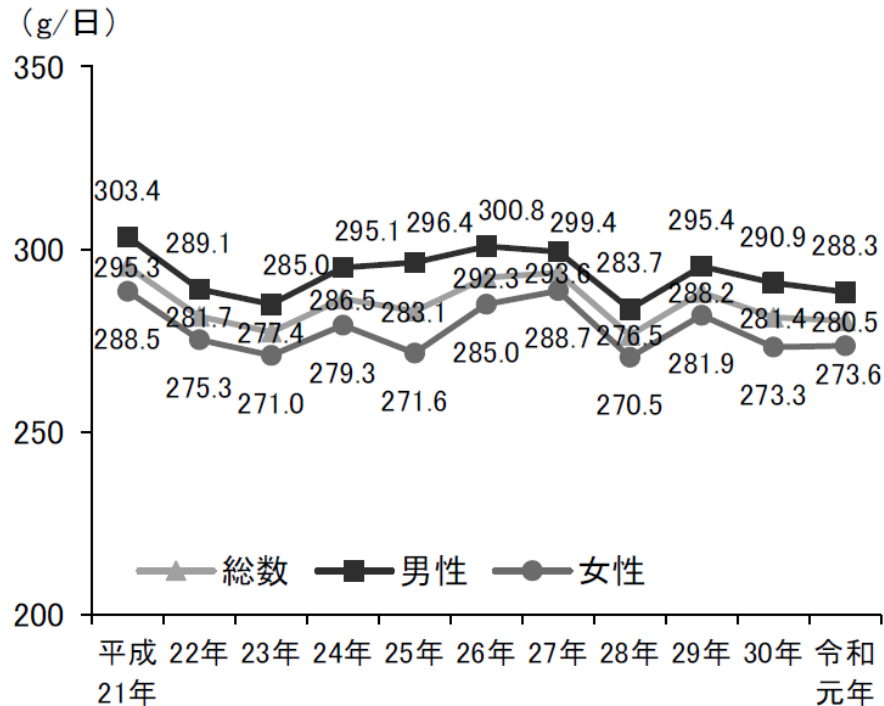
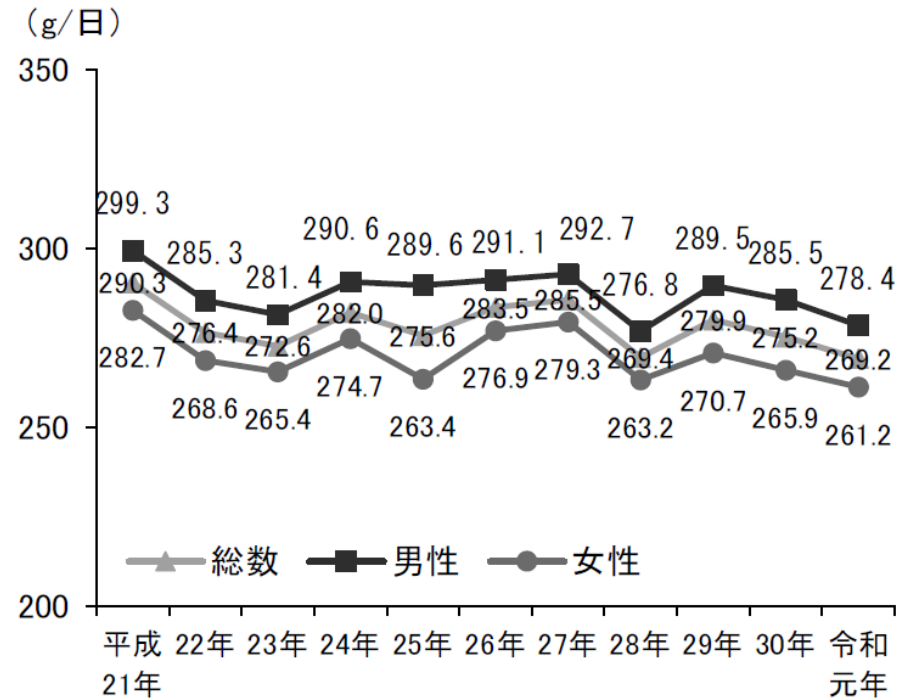


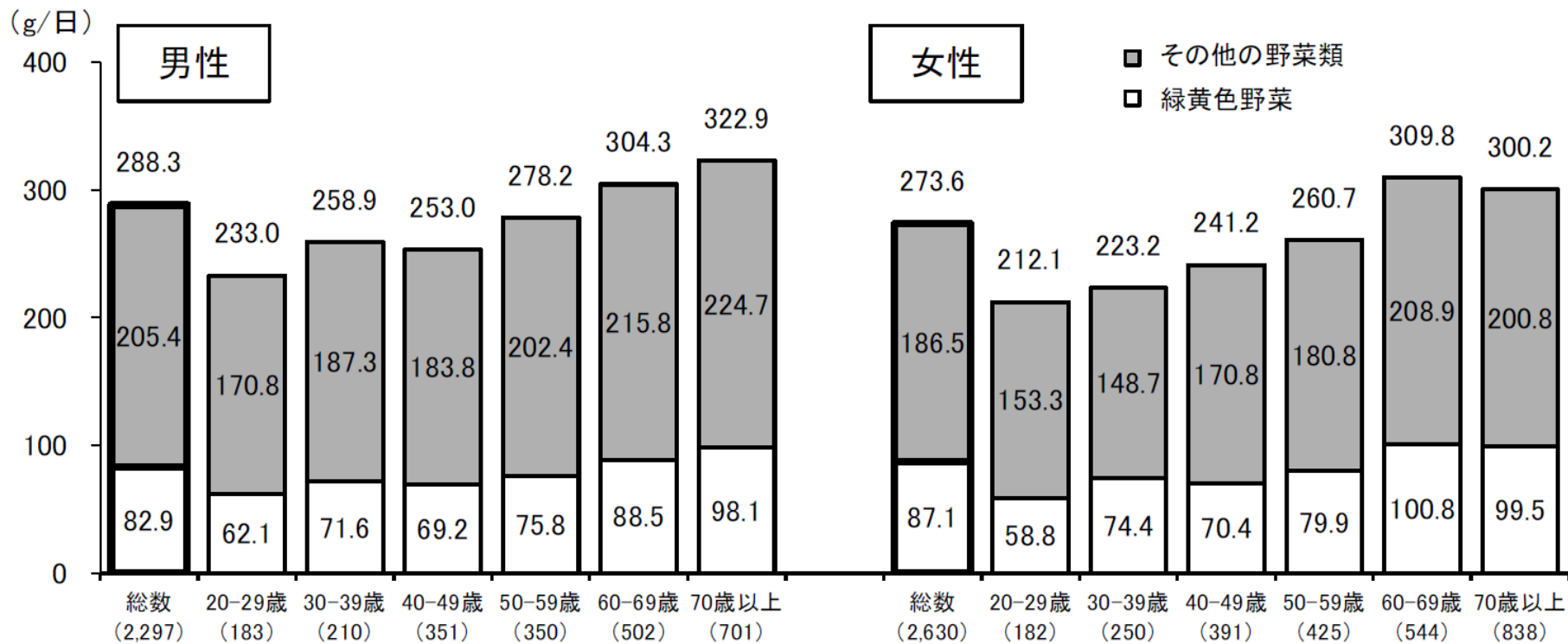
図 31-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)



野菜の摂取状況

令和元年国民健康・栄養調査結果より

図 32 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



野菜の摂取量が350g以上の者の割合(%)	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
	30.1	19.7	21.9	24.2	28.3	33.3	36.9

26.5	14.8	14.8	19.4	24.0	35.7	31.1
------	------	------	------	------	------	------

野菜情報 2021年8月号

8月31日は“野菜の日”です

～野菜は健康な生活に欠かせない

ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫～