

野菜が決め手！ 栄養の「こつ」

Q&A でよくわかる 健康生活のための野菜のとり方

目次

PART 1

野菜の大切さ

— 今、ここまでわかっています

Q01 なぜ野菜が大切なの？

低カロリーで重要な栄養がとれる & 生活習慣病の予防効果大！

Q02 ビタミンとミネラルはなぜ大切？

体づくりの根幹、タンパク質との関わりに注目

Q03 「野菜 1 日 350 g 以上」って誰が決めた？

厚生労働省が示す「野菜の摂取目標量」と、その根拠

Q04 そもそも「野菜」とは何？

栄養学上での定義と分類

— 「緑黄色野菜」と「その他の野菜」

Q05 野菜 350 g — 内訳は何でもよい？

できるだけいろいろ、にこだわる

Q06 未病の予防に、野菜が大切？

日々の健康 & 生活習慣病予防のカギ。

野菜の栄養研究、進展中！

Q07 メタボ予防にも野菜が大切？

未病対策と野菜① 食事習慣と野菜のとり方で、体脂肪の蓄積を防ぐ

Q08 高血圧予防にも野菜が大切？

未病対策と野菜② カリウム摂取で、血圧の上昇を防ぐ

Q09 骨粗鬆症予防にも野菜が大切？

未病対策と野菜③ 身体機能の衰えを防ぐカルシウム、ビタミンK、ビタミンD

Q10 フレイル予防、認知症予防にも野菜が大切？

未病対策と野菜④ 野菜をとって、加齢による機能低下リスクを低減

Q11 お腹の調子を整えるにも野菜が大切？

日々の健康と野菜① 植物性食品をとって腸を健康にすることが、体全体の健康に

Q12 免疫カアップにも野菜が大切？

日々の健康と野菜② 粘膜免疫と全身免疫、どちらの強化にも野菜の力が必要

Q13 ストレス、イライラ対策にも野菜が大切？

日々の健康と野菜③ ビタミンCはストレス対策にも欠かせない

Q14 美肌にも野菜が大切？

日々の健康と野菜④ 肌の生成とビタミン、ミネラルの関係

PART 2

野菜 1日 350g をとること

Q15 野菜 350g のリアル目安を教えて！

「加熱した野菜」と「生野菜」を分けて考え、1皿 70g を基準に

Q16 生野菜と加熱野菜、栄養効率がよいのはどっち？

「栄養成分の吸収率」に注目すると、加熱野菜が○

Q17 野菜を冷凍庫に— 栄養的にはどう？

冷凍＝細胞破壊で、栄養成分の吸収率アップ

Q18 ニンジンのジュースとサラダ、栄養効率がよいのはどっち？

細胞の破壊レベルに注目！

調理操作で「栄養成分の吸収率」に差

Q19 市販のカット野菜、生鮮野菜に比べて栄養価は？

生鮮野菜とほぼ変わらない

- Q20 生鮮野菜を冷蔵庫に1週間、栄養価はどうか？
冷蔵庫に入れっぱなしなら栄養分量はどんどん減る
- Q21 市販の冷凍野菜、栄養的には○？×？
収穫直後に冷凍すれば、栄養素の目減りほぼゼロ！
- Q22 市販の野菜ジュース、野菜の代わりになる？
ジュースも「野菜のひとつ」としてカウントOK！
- Q23 市販の水煮缶やペーストは野菜の代わりになる？
加工品も「野菜のひとつ」としてカウントOK！
- Q24 切干し大根やたくあん、栄養的にどう？
乾燥や脱水によって失われる成分と濃縮する成分がある
- Q25 果物は野菜の代わりになる？
野菜と果物は別モノ。それぞれに摂取目標がある
- Q26 サプリメントは野菜の代わりになる？
代替ではなく補足手段。
サプリメントと食品の違いをまず知ろう
- Q27 野菜でとれないビタミンやミネラルはある？
ビタミンDとビタミンB12だけは野菜以外からとる必要あり
- Q28 ヴィーガン食生活で不足する栄養素は？
ビタミンB12、ビタミンD、鉄などは明らかに不足しがち
- Q29 食べ過ぎがNGの野菜はある？
個別に注意すべき野菜はあり。
ビタミンA過剰症は野菜とは無関係

column 1

- 日本人、野菜は足りている？
データから見る日本人の野菜の栄養摂取事情

PART 3

栄養と健康、きほんの知識

Q30 そもそもビタミンって何？

体内の化学反応を円滑に行うための「潤滑油」

Q31 ミネラルのはたらきとは？

- ① 体の組織をつくる原料になる、
- ② 体の機能を維持・調節する

Q32 食物繊維のはたらきとは？

食物のカス？ いえいえ、生活習慣病予防の強い味方！

Q33 機能性成分とは？

健康維持に着目して生まれた、食品成分上の概念

Q34 ファイトケミカルとは？

抗酸化作用などの健康成分に着目！
植物性の微量化合物

Q35 ポリフェノールとは？

植物の色、渋味、アク成分
— 強い抗酸化作用をもつファイトケミカル

Q36 含硫化合物（イオウ化合物）とは？

ネギ属の野菜、アブラナ科の野菜に含まれるファイトケミカル

Q37 抗酸化作用とはどんな作用？

活性酸素のはたらきを阻止して細胞の酸化＝老化を防ぐ

Q38 腸内フローラ、善玉菌、悪玉菌について教えて

腸内フローラの勢力図をベストに保つことが健康のカギ

Q39 コレステロールは何が問題なの？

生存に必要な脂質。
高LDL コレステロール血症となる仕組みは？

PART 4

知っていますか、野菜のこと

Q40 野菜の栄養はどこにある？

野菜の葉と茎と根、それぞれに栄養成分の特徴がある

Q41 キャベツの芯は捨てたらソン？

野菜のそこ、捨てないで！ 栄養があります

Q42 淡色野菜の強みとは？

フラボノイドの健康効果たくさん！

免疫細胞の活性化は緑黄色野菜以上！？

Q43 根菜とは何を指す？ その強みは？

カリウムたっぷり！ 生活習慣病の予防にワザあり！

Q44 キノコは野菜？ 非野菜？

分類上は「きのこ類」。

機能性成分の健康効果にさらなる期待

Q45 海藻は野菜？ 非野菜？

分類上は「藻類」。

豊富なミネラル&水溶性食物繊維の健康効果に注目

Q46 野菜は色が濃いほど栄養がある？

野菜の色素は抗酸化作用を示す

Q47 普通のニンジンと金時ニンジン、栄養に違いは？

色の違いは何による？ 種類が違えば栄養も異なる

Q48 旬の野菜は栄養豊富ななの？

冬のホウレン草のビタミンC量は夏の10倍！

Q49 冬のカボチャはなぜ甘い？

低温で追熟することで、ビタミンが増える野菜もある

- Q50 日本産と外国産では、同じ野菜でも栄養価は違う？
野菜のミネラル量は土壌の影響を受ける
- Q51 オーガニック野菜は普通の野菜より栄養豊富？
栄養価の優劣について結論は出ていない
- Q52 野菜の「アク」とは何のこと？
アクは抜けばよいとは限らない！
- Q53 スプラウトは栄養の優等生ってホント？
発芽野菜は、栄養も抗酸化力も超優良！
- Q54 ブロッコリースプラウトが「スーパースプラウト」と呼ばれるのはなぜ？
健康効果への期待大きいファイトケミカルを多量に含む
- Q55 トマトのリコピン、抗酸化力がハンパない？
 β カロテンの2倍以上！ ビタミンEの100倍以上！
- Q56 オリーブ油にも β カロテンが？
オリーブ油はオリーブ果実の搾り汁、だから β カロテンがある
- Q57 “生ニンジンがサラダに入れるとビタミンCを壊す”ってホント？
壊さない。
酸化型ビタミンCも還元型ビタミンCも、効力は同じ

column 2

令和版・一汁三菜のススメ

PART 5

野菜の栄養をトクする 調理のこつ

- Q58 緑黄色野菜の β カロテンの吸収率を高めるこつは？
ハウレン草ならお浸しよりゴマ和え。
脂質と一緒にとると吸収率アップ

- Q59 緑黄色野菜のカルシウムの吸収率を高めるコツは？
乳製品、大豆食品と一緒にとると吸収率アップ
- Q60 緑黄色野菜の鉄の吸収率を高めるコツは？
酸味のあるもの、ビタミンC、肉や乳製品と一緒にとる
- Q61 サラダのビタミン吸収率を高める調味のコツは？
ノンオイルドレッシングがヘルシーとはいいきれない！
- Q62 サッカー選手が試合前にパスタを食べるのはなぜ？
「パスタ＋ニンニク」で、デンプンを効率よくエネルギー化
- Q63 ゆで野菜 — 栄養をトクするコツは？
ゆで時間は短いほど、水は少ないほど、栄養の損失は抑えられる
- Q64 野菜の煮もの — 栄養をトクするコツは？
栄養成分は煮汁に流出しやすい。煮汁も食べる工夫を
- Q65 鍋もの、汁もの — 栄養をトクするコツは？
鍋ものは、残っただし汁にこそ栄養あり！
- Q66 蒸し野菜 — 栄養をトクするコツは？
「蒸す」は栄養丸トク！ 栄養の損失が少ない
- Q67 揚げ野菜 — 栄養をトクするコツは？
素揚げと天ぷらなら、天ぷらのほうがおトク
- Q68 炒め野菜 — 栄養をトクするコツは？
野菜炒めをあんできれば、栄養をむだなくゲット
- Q69 焼き野菜 — 栄養をトクするコツは？
褐色の焼き色は、抗酸化物質のメラノイジン
- Q70 電子レンジ加熱は、栄養的にはどう？
栄養損失が少ない。
アクの少ない野菜は、ゆでるよりもレンジ！

- Q71 野菜の GABA は加熱すると増えるってホント？
ストレス解消の機能性成分、GABA を増やす加熱法がある
- Q72 ナスを焼くとポリフェノールが増える？
じっくり焼くと、抗酸化力が大幅アップ
- Q73 香辛料の抗酸化力を生かす加熱とは？
長く加熱するほど抗酸化力は下がる
- Q74 “ビタミン C は加熱すると壊れる” ってホント？
ビタミン C は熱自体には強い。
損失の原因は調理中の酸素と水
- Q75 アクのある野菜の切り口の変色を防ぐには？
切り口の変色は、クロロゲン酸の酸化が原因
- Q76 根菜を切るとビタミン C が増えるってホント？
切ることによってビタミン C 量が増える野菜がある
- Q77 オニオンスライス of 血液サラサラ効果を上げる切り方は？
抗酸化物質を増やすには「繊維に対して直角に」
- Q78 玉ネギを短時間に煮くずす切り方は？
繊維に対して直角。
トロトロに煮込むとうま味も栄養効果も高まる
- Q79 野菜の消化酵素を生かす食べ方は？
大根、カブ、ヤマノイモのデンプン分解酵素は「すりおろす」で活性化
- Q80 トマトのリコピンを増やすコツは？
適温で追熟させると赤みが増し、リコピンが増える
- Q81 野菜保存のポイントとは？
基本は「低温」。野菜の呼吸を抑えること

Q82 野菜の冷凍保存のポイントは？

冷凍自体で栄養価は変わらない。

問題は解凍時のドリップ

Q83 キノコのビタミンD量を増やすコツは？

生シイタケもヒラタケも日光に当てるとビタミンD量が増える

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品一覧

本文索引