

環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 7月号 Vol.141



「野菜を食べよう!」とよく言われますが、野菜が嫌いな人にはなかなか難しいですね。嫌いなものを食べるように強要されるのは誰だって苦痛です。実際、野菜を食べなくても生きていけるような気もするし。今月は、どうして野菜を食べた方がいいのか、調べてみました。



**どうして野菜を食べなきゃいけないの？**

野菜は3つの大事な栄養素「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を体に入れてくれます。これらが不足すると体に不調が現れます。しかし体内で生産することができません。よって、**野菜を食べないと「体がうまく機能しない」「体調不良になる」「病気にかかりやすくなる」可能性があります。**また野菜には機能性成分であるポリフェノールや食物繊維などの「フィットケミカル」が多く含まれています。多くの研究で、野菜を多く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ます。※機能性成分・抗酸化性を示すものや発がん性物質などの有害物質を抑制し、高血圧の予防や免疫力の向上などが期待できる成分

**野菜不足が原因で起こる症状**

■便秘・下痢



腸の環境を保つにはビタミンと食物繊維が必要です。その両方を効果的に摂取できる野菜が不足すると、おなかの健康を保つことができません。特に食物繊維が不足すると悪玉菌が増えて腸内環境が悪化し、下痢や便秘を引き起こします。もし便が固くなると、切れ痔の原因にも…。

■肌荒れ



便秘になると、老廃物が排出されずに蓄積され、肌の正常なターンオーバーを妨げたり、栄養素が腸内で吸収されずに肌に栄養が行き届かなくなったりします。またコラーゲンの生成や皮膚の健康維持に必要なビタミンCやA、B群が不足するとニキビや湿疹が顔に出たり、頭皮のかゆみやフケの原因に…。



■エネルギー不足(疲れやすくなる)

ビタミンが不足すると、タンパク質、脂質、糖質の分解や合成を助ける働きが弱くなります。すると、エネルギー不足となり、



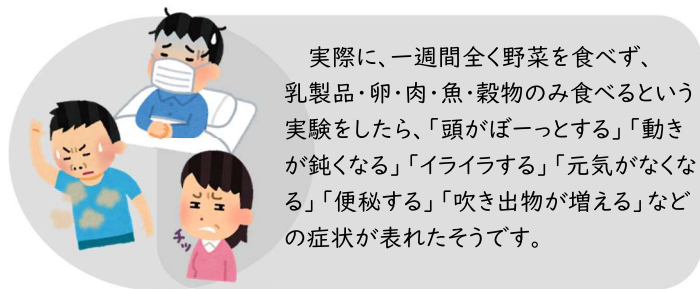
III 疲れやすくなります。特に、ビタミンBは疲労回復にも効果があるため、不足すると疲れがなかなか取れず、身体がだるいなどの症状が出るかもしれません

■免疫力の低下

ミネラルは、免疫細胞を作るために必要です。ビタミンの抗酸化作用は、体内の活性酸素を除去して細胞の酸化を防ぎ免疫力を高めたり、血行を良くして身体の不調を修復したりします。つまり、野菜不足になると免疫力が低下し風邪などが引きやすくなりやすい身体になります。ちなみに活性酸素が増えると体臭が出やすくなることもわかっています。

■生活習慣病の要因となる

野菜に多く含まれるカリウムは血圧を下げ、食物繊維は血糖値を上昇させにくくする働きがあるため、生活習慣病予防にとっても効果的。また、緑黄色野菜に含まれる色素成分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、動脈硬化を予防します。ビタミンA、C、E、ポリフェノールは活性酸素を除去し、ビタミンCやβカロテンは発がん物質の発生防止に効果的です。



**野菜ってなに？果物との違いは？**

実は、野菜というものに対する明確な定義はありません。国によっても様々で、生産の現場では野菜としても、消費者は果物と判断していることもあり、「生産」「流通」「消費」のそれぞれの分野で異なります。

**【野菜とは】 苗を植えて1年で収穫する草本植物で、加工程度の低いまま副食物として利用されるもの (※農林水産省)**

可食部100gの中に  
カロテンを600μg以上

- 含む → 【緑黄色野菜】… にんじん、ほうれん草、カボチャ、トマト、ピーマンなど
- 含まない → 【その他野菜(淡色野菜)】… 大根、白菜、キャベツ、玉ねぎ、なすなど

※ちなみに果物は「概ね2年以上栽培する草本食物及び木本植物で、果実を食用とするもの」と定められています。



Q. 次のうち、野菜はどれでしょうか。あてはまるものをすべて答えてください。

- ①じゃがいも ②しめじ ③れんこん ④いちご ⑤メロン ⑥すいか ⑦レモン ⑧枝豆

答えは8月号で発表します!