



おいしいえいよう



前回、野菜を摂りましょうというテーマを取り上げました。

一日に **350 g** 摂取することが望ましい野菜ですが、そのうち **120 g** は緑黄色野菜で摂取することが推奨されています。この緑黄色野菜とは何か？緑黄色野菜ではない野菜とは？その違いなどについてご説明致します。

野菜は緑黄色野菜とその他の野菜（淡色野菜）に分類されることをご存じでしょうか？



緑黄色野菜とは

緑色や黄色、赤色など色の濃い野菜だと思われていますが、「原則として可食部 100g 当たりカロテン含量が **600 マイクログラム(μ g)**以上の野菜」という基準が厚生労働省により決められています。この基準には当てはまりませんが、トマト、ピーマン、さやいんげんなどは食べる量や回数が多いのを考慮し、緑黄色野菜に分類されています。単純に色の濃い野菜、緑の野菜というわけではありません。緑黄色野菜にはカロテン類だけではなく、ビタミン C も豊富に含まれ、ほかにビタミン K・葉酸・ミネラルなどを多く含んでいます。

代表的な緑黄色野菜

あさつき、明日葉、アスパラガス、オクラ、カボチャ、クレソン、小松菜、さやいんげん、さやえんどう、ししとう、春菊、シソ、チンゲン菜、トマト、ニラ、ニンジン、にんにくの芽、バジル、パセリ、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、ホウレンソウ、三つ葉、モロヘイヤ、ルッコラ



代表的なその他の野菜

アルファルファ、赤玉ねぎ、カリフラワー、カブ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、ごぼう、ゴーヤ、生姜、ズッキーニ、セロリ、大根、もやし、玉ねぎ、トウモロコシ、長ネギ、なす、にんにく、白菜、みょうが、らっきょ、レタス、レンコン、わさび



カロテンとは

カロテンは、体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やがん細胞の発生を防ぎ、免疫力を高めてくれる効果があると言われている栄養成分です。

また β -カロテンは体内で必要な分だけビタミン A に変換されるので「プロビタミン A」とも呼ばれています。カロテンは脂溶性で、油類と一緒に摂取した方が吸収されやすいため、料理を工夫するとよいです。

その他の野菜（淡色野菜）とは

見た目は色合いが薄い野菜で、水分や食物繊維の量が緑黄色野菜よりも多いという特性があります。基本的に緑黄色野菜よりも栄養価は低い傾向にありますが、緑黄色野菜よりも量を食べやすく、食物繊維を多く摂取できるというメリットがあります。そのため、腸内環境を整えるのにとっても大きな役割を负っていると言えます。

また、淡色野菜に含まれる栄養成分に白血球の働きを高める効果があると言われ、注目されてきています。緑黄色野菜であるニンジンやホウレンソウをたくさん食べると、がんにかかりにくいと言われてきましたが、淡色野菜であるキャベツやなす、ダイコンなどに白血球の働きを活性化させる効果があると言われ、栄養成分が豊富に含まれている、という研究結果が出ています。単純に緑黄色野菜の方が栄養価が高いとは言えなくなってきました。

これからの時季に出回るおいしい野菜のご紹介です。

春キャベツ

通常のキャベツより巻きが緩く小さ目で葉は柔らかく水分が多い。甘味があり生食に最適。ビタミン C、ビタミン U(キャベジン)、カリウム、食物繊維を含む。胃腸の粘膜組織を作り、壊れた組織を修復。粘膜細胞への血流を促進し、胃酸を調節。肝臓の機能を高めて、脂肪肝を予防。抗酸化作用でがんや動脈硬化の予防。



調理するには・・・ビタミン C，U は熱で壊れやすいので、サラダがお勧め。芯は葉以上にビタミン C が含まれているので、残さず食べましょう。

アスパラガス

ビタミン B 1，B 2，E、カリウムを含む。新陳代謝を促し、疲労回復。カリウムの利尿作用がむくみなどを改善。高血圧や動脈硬化の予防。



調理するには・・・水溶性ビタミンは茹でると溶け出るため、炒め物や焼き物がお勧め

新玉葱

硫化アリル(辛み成分)、カリウムを含む。硫化アリルは血液をサラサラにして動脈硬化予防。また、ビタミン B 1 の吸収を高めるため疲労回復に効果があります。



調理するには・・・硫化アリルは水にさらすと流れ出るため、酢で辛みを和らげるのがお勧め