

「そんなにたくさんの野菜を食べられない」そんな風に考えてはいませんか。  
意外と少ない1日の摂取量。毎日続けると、あなたのカラダにどのような効果をもたらすでしょう。

# 野菜とのお付き合い

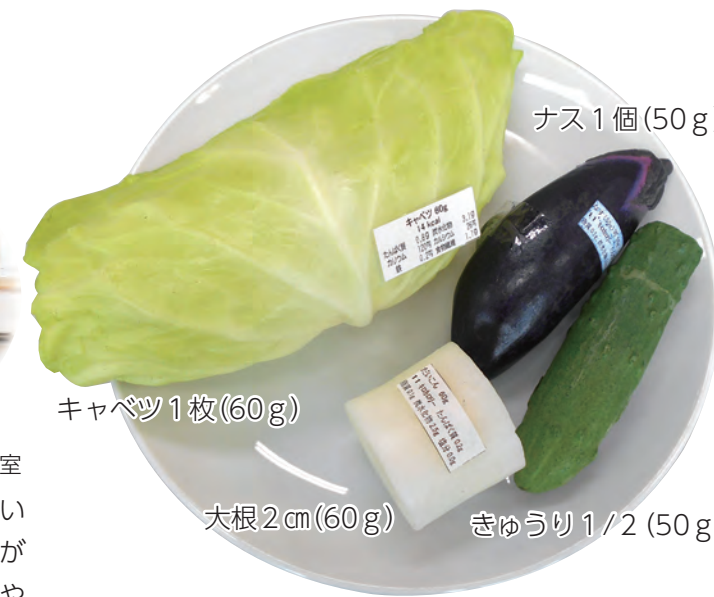
**緑黄色野菜(色合いが濃い野菜) 130g**



## 野菜350gってどれだけ?

生活習慣病の予防に、野菜の目標摂取量は1日平均350g (うち緑黄色野菜120g以上)  
実際の量はコレ。朝昼夕に分けて食べると1回分は意外と少ない。

## 淡色野菜(色合いが薄く、切ると中身が白い野菜) 220g



**食事1回分**  
生野菜なら両手に1杯分が目安



野菜は火を通したもので、かさが減って摂取しやすいです。緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で摂ることが好ましいです。毎日の食生活の積み重ねが大事。レシピや健康教室開催の情報などは、気軽にお尋ねください。

健康推進課・管理栄養士 浦畑怜子(前列左)

## 健康で体も心もスマイル

守口市エイフボランティアネットワーク・食改部(食生活改善推進協議会)が主催の男性料理教室。満面の笑みを浮かべる82歳の元気なおじいちゃん。  
「人生で初めてこんなことさせてもらって、感動しています。家では台所に入るな!と言われてるからね。したことがないんです。こんな会に呼んでもらってとても楽しかった。食への興味がわいたよ。ありがとう」  
日々、奥さんの美味しい料理で体も心も健康。  
バランスのいいご飯を食べることは、健康な体づくりに繋がっています。



## 大腸菌のバランスは食物繊維で

お腹に必ずいる大腸菌(微生物や良性菌・悪性菌など)。この大腸菌のバランスを保つため、胃で消化されず大腸までとどく食物繊維が大きな役割を果たしています。

また、統計によると野菜の摂取量が少ない人は、多い人に比べて大腸がんになる確率が高いと言われています。

最近では、野菜の摂取量が少ない若者のがんの発生が増えてきているそうです。

「健康な大腸菌が含まれている大便を移植することで、大腸の病気が治る」という事例が報告されています。でも食物繊維をしっかり摂取して健康でいることが一番ですよね」と眞鍋教授。



野菜は大腸の病気を治す素晴らしい薬になり得ると言えます。

## 健康寿命を延ばす

「野菜は、栄養学的に必要なという人もいますが、長く健康を維持するには、きちんと野菜を摂取した方がいいし、摂取の方法も大事ですよ」

特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は感染症や伝染病にかかるリスクが高いので、加熱処理をして野菜を摂取することが好ましいです。

長く人生を楽しむには、健康あってこそだと思います。野菜は健康(美腸)の力となり、私たちの命を守ってくれます。今の食生活が自分の健康を守る基盤になることを意識しながら、たくさん野菜を食べてください。

# 野菜のホンマでっか

「野菜ってカラダにいいよ」「野菜を食べたら美肌になるよ」とよく耳にします。なんとなくそれはわかっているけれど、本当にそうなのか疑問に思ったことはありませんか。  
実際はどうなのか、専門家たちからお話を伺いました。



## 色素はカラダのサビをトル

ビタミンCやポリフェノールは野菜自身を紫外線から守る役割を果たしていますが、いったんヒトの体に取り込まれると、日焼けでダメージを受けたお肌の回復を促したり、血管年齢を若く保ったり、シミや小じわを防ぐなど、女性には嬉しい役割を果たしてくれます。野菜を食べることはまさにアンチエイジング。

## 野菜をかむ

「野菜ジュースには意味があるのか、とよく聞かれますが、ギューッと絞ったものが多いので、一日分の野菜を摂取したことはならないですね。例えば、リンゴをギューッと絞った後にはかなりの食物繊維の塊が残りますよね」

形のある野菜を自分でかみ、固形物として摂取することに意味があります。

かむ回数が減ると、あごが小さくなり、乱ぐい歯(歯並びが特に悪い歯)、虫歯、無呼吸症候群になりやすいです。野菜はかまないと飲み込めません。かむことによって胃液、腸液が分泌され、消化器官の働きがスムーズになり栄養をカラダに吸収しやすくなります。

また、オシャレに食卓を彩るには野菜が不可欠。色・形を活かす、視覚で楽しめるのも野菜の強み。更に旬の野菜は栄養価が高く、値段もお財布にやさしい。350gが無理でも、何か毎日一つ野菜を増やし、健康なカラダに一步前進。

