

5 A DAY コア・メッセージ

5 野菜や果物などを多種類、さまざまな形態（生のまま、調理して、ジュースやスープなど）で楽しみ、食卓を豊かにしましょう。

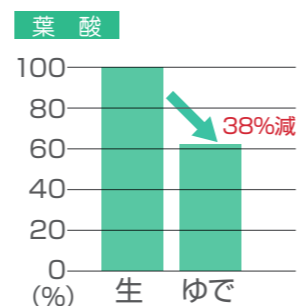
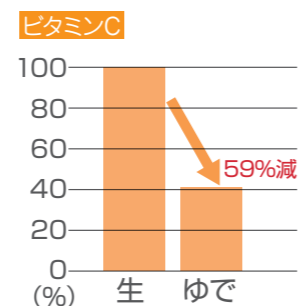
どんな野菜や果物、きのこ類、海藻でも、食品に万能なものはありません。1種類の野菜・果物で私たちが必要な成分をすべて摂取することはできませんし、特定の野菜・果物の摂取が、特定の病気を抑えるという研究結果はほとんどありません。また、特定の野菜・果物を多量にとりすぎると、時には有害な影響が出ることもあるのです。調理は安全においしく食べるための方法でもあり、摂取形態がさまざまだと、多様な機能性が期待されます。野菜・果物の利点を生かすよう偏らずに工夫して食べましょう。



● 生野菜はビタミンCや葉酸などを補給できる

ビタミンやミネラルの中には、水溶性で水に溶けやすいもの、加熱に弱いものがあります。その代表的な栄養素がビタミンCや葉酸。例えばキャベツは、ゆでることでそれらの含有量が減少します（下図）。一方、カロテン（ビタミンA）やビタミンKは加熱しても含有量は変わりません。また、カロテンは油に溶けやすく、油と一緒に調理すると吸収率を高める効果が期待できます。生のままがよいもの、加熱調理する方がよいもの。それぞれの特徴を知り、効率よく栄養素をとるようにしましょう。

<キャベツ>



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」より作成

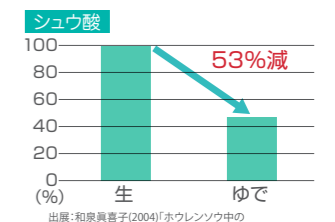
● 加熱調理すると無理なく必要な野菜量を食べられる

野菜はゆでたり、炒めたり、加熱調理することでかさが減り、一度にたくさんの量をとることができます。ほうれん草などの葉野菜は、ゆでると生の状態よりかさが減って食べやすくなります。調理方法を工夫することで、1日の野菜の目標摂取量350gも無理なく摂取することができます。



加熱は有害性も抑制

ほうれん草にはシュウ酸という成分が含まれており、これは腎臓などにできる結石の原因になります。右のグラフはシュウ酸量の変化を表しています。ほうれん草を10倍量の1%塩水で1分間ゆで、1分間水にさらします。そして、水を変えてさらに4分間水にさらし、重量をゆでる前の80%にしぼった場合、シュウ酸は平均53%減少しました。シュウ酸は、ほうれん草をゆでることである程度除かれることが示されました。



出典：和原真喜子(2004)「ホウレンソウ中のシュウ酸およびカリウム含量の季節変動と調理による変化」日本調理科学会誌より

● 手軽につくれて飲める野菜や果物の100%ジュースも上手に活用

ミキサーなどでつくる野菜や果物の100%ジュースは、忙しい時でも手軽に飲みやすく、野菜・果物が苦手な人や、体の具合で食事をとりにくい人でも摂取しやすい方法です。しかしジュースだけで1日の摂取目標量を満たすのではなく、バランスよくいろいろな食べ方をしましょう。

また、生の野菜にはシュウ酸や硝酸などの有害物質を含むものもあるので、野菜は選んで使う必要があります。