

5 A DAY コア・メッセージ

I 野菜や果物は、健康維持や成長に欠かせない
 ビタミン、ミネラル、食物繊維が
 たっぷりと含まれています。

野菜、果物、きのこ類、海藻は、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素や、食物繊維などの供給源となっています。肉類や穀類などに比べると、食欲を満足させたり、エネルギー源となり身体をつくるなどの働きはありません。しかし、ビタミンやミネラル、食物繊維は、体内の代謝や機能の調節、骨格形成、生活習慣病予防など、さまざまな重要な役割を果たしています。例えば、ビタミンB1やB2は、炭水化物や脂肪をエネルギーに変える時に、その代謝を調節しています。ビタミンKやカルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素で、成長期の子ども達には必要不可欠なものです。食物繊維は、小腸からのコレステロールの吸収を妨げて血中コレステロールを下げ、血糖値を上がりにくくする働きによって、動脈硬化や糖尿病を予防します。このように、野菜や果物などに含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、私たちの健康維持に大きく関わっています。これらの微量栄養素と食物繊維は、野菜や果物、時にはきのこ類や海藻でしっかりとることが大切なのです。



身体に必要な栄養素は野菜や果物から

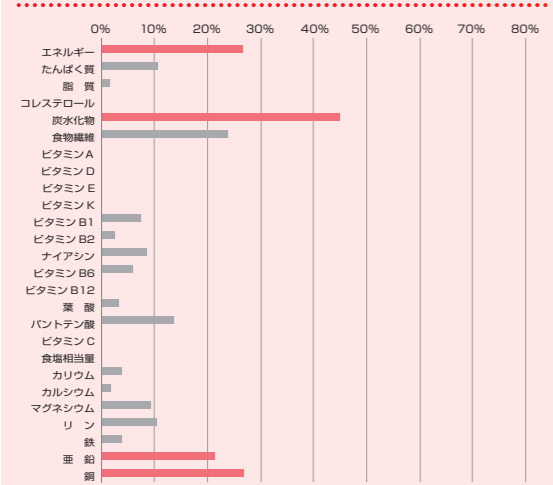
- 特に注目されるのは野菜(図4)からとるビタミンAとビタミンK。それぞれ約半分を野菜に依存しています。ビタミンAは視覚機能を正常に保ったり、皮膚やのどなどの粘膜を守る働きがある栄養素。野菜から効率的に摂取しましょう。
- 健康的な皮膚を維持するために必要なコラーゲンをつくったり、体内の酸化を防いで老化や生活習慣病を予防するビタミンC。ビタミンCも野菜から約40%、果物から約30%と、合計すると大半を野菜・果物から摂取しています。
- 便秘を予防し腸内の善玉細菌を増やす食物繊維や、妊婦さんに必要な栄養素として注目される葉酸も、野菜類と果実類を合わせると約35%を摂取しています。
- カリウムやカルシウム、マグネシウム、鉄などは、他の食品からの摂取が難しい栄養素。野菜類や果実類からはバランスよくとることができます。
- 穀類(図1)や肉類(図2)で大きな割合を占めているのは、エネルギー、たんぱく質、炭水化物、脂質など。身体に必要な栄養素をとるためには、それらとあわせて野菜や果物もバランスよく食べることが大切です。

食品別にみる主な栄養素等の摂取割合

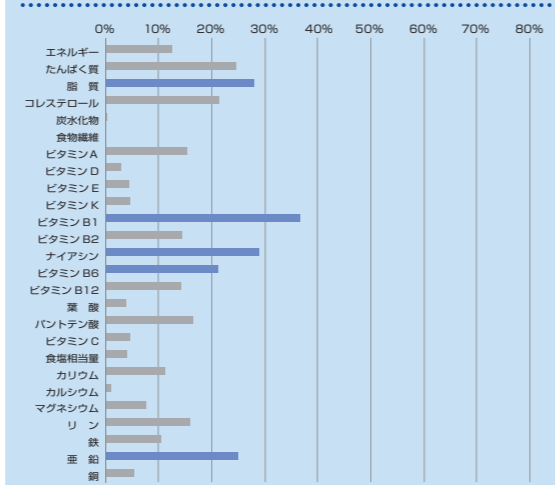
[表の見方] この表は、日本人が1日に食べている食品からどのような栄養素をどのくらいの割合で摂取しているかをあらわしています。例えばビタミンCは、米・米加工品0%、肉類4.6%、魚介類0.9%、野菜類42.2%、果実類29.9%で、ほとんどが野菜と果物から供給されていることがわかります。



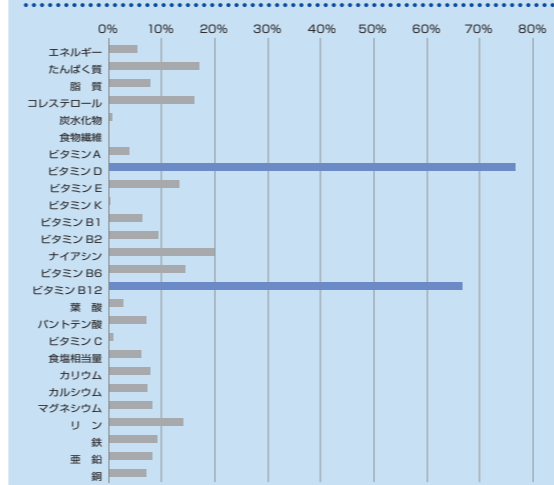
● 図1 米・米加工品*



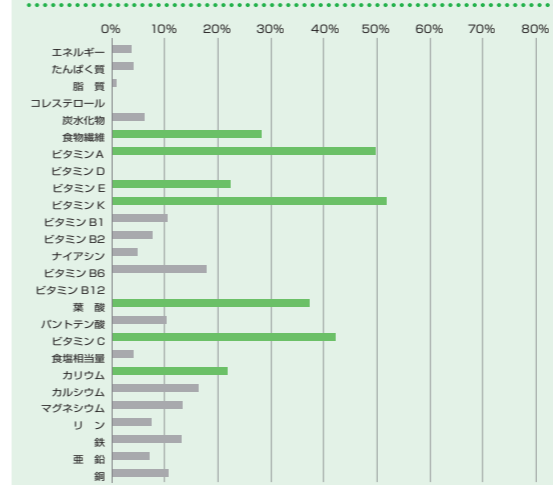
● 図2 肉類



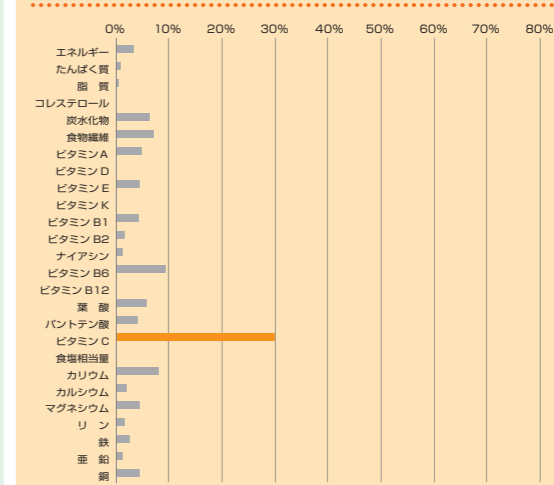
● 図3 魚介類



● 図4 野菜類



● 図5 果実類



*米加工品・・・アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ビーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉を指す

*出典：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査「食品群別栄養素等摂取量」より作成