

野菜のパワーで健康に！ 緑黄色野菜

健康エクスプレス No.83

現代の日本の食生活は野菜や果物が不足していると言われています。健康のためには野菜の中でも緑黄色野菜を十分に摂ることが大切です。今回は緑黄色野菜についてご紹介します。

緑黄色野菜はなぜ健康に大切な

(1) 緑黄色野菜とは

厚生労働省の定義において、緑黄色野菜は「可食部 100g あたりカロテン(カロチン)を 600 μg 含有している野菜」とされています。ほうれん草、カボチャ、ブロッコリーなどがその代表です。トマトやピーマンなどはこの基準値以下ですが、食べる回数や量が多いために緑黄色野菜に含めるとされています。また、大根やかぶは淡色野菜とされていますが、その葉は立派な緑黄色野菜になります。

(2) 緑黄色野菜が持つ色素

- カロテンという名称を耳にする機会が多いと思います。カロテン類は野菜の黄色や赤色の色素の総称であるカロテノイドの一つです。 - カロテンは、動物体内でビタミン A に変わるので「プロビタミン A」とも呼ばれています。他のカロテノイドには右表のものがああります。

カロテン
リコペン
- カロテン
- カロテン
- カロテン
キサントフィル
カプチサン
ルテイン
ゼアキサンチン
クリプトキサンチン

(3) 緑黄色野菜のパワー

ガン予防と動脈硬化予防

カロテノイドには活性酸素を除去する作用があり、ガン予防に効果があるといわれています。また、過酸化状態の悪玉コレステロールは動脈硬化の原因となりますが、カロテノイドはこれが過酸化状態になることを防いでくれます。そのため緑黄色野菜を多く摂取する人は動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中になるリスクが低くなります。

豊富なビタミン類

右表のように、カロテノイドのほかに、ビタミン類をはじめとするさまざまな栄養素が緑黄色野菜から摂れます。

栄養素	緑黄色野菜の例
ビタミンB1	サヤエンドウ、芽キャベツ
ビタミンB2	大葉、ほうれん草
ビタミンB6	ブロッコリー、赤ピーマン
ビタミンC	赤ピーマン、芽キャベツ
ビタミンE	カボチャ、赤ピーマン
亜鉛	大葉、ブロッコリー
鉄	小松菜、ほうれん草

注目したい緑黄色野菜！

(1) トマト

トマトの摂取頻度が高い人は消化器系ガンや前立腺ガンになる危険率が低いという研究結果がでています。これはトマトに多く含まれるリコペン(リコピン)の強い活性酸素の除去力によるものと考えられています。生のトマトをたくさん食べることは難しいのですが、トマトジュースでもリコペンは摂取できます。ただし、トマトジュースに含まれる塩分量には注意しましょう。



(2) ニンジン

英語では「キャロット」と記載されますが、カロテンの語源と言われています。この語源のとおりニンジンは - カロテンが多く含まれている野菜です。主な緑黄色野菜の中で、 - カロテンの含有率が最大の野菜は「大葉(シソの葉)」ですが、摂取しやすさではニンジンが一番です。 - カロテンが体内でビタミン A に変わります。1 / 2 本のニンジンを食べると 1 日に必要なビタミン A は確保できます。

(3) カボチャ

カボチャも - カロテンの含有量が多い緑黄色野菜の代表です。多くの人が普通は捨ててしまう実の中身にあるわた(繊維状の部分)には、実の 5 倍に相当する - カロテンが含まれています。食べにくい部分ですが、種だけを除いて調理した方が栄養価は高くなります。

(4) ケール

家庭の食卓に料理で登場することはほとんどありませんが、苦みの強いジュースの状態で飲んだことがある人は多いと思います。ケールには - カロテンをはじめとして、さまざまな緑黄色野菜が持っている栄養素がバランス良く含まれています。料理から緑黄色野菜を摂ることが少ない人はケールのジュースを利用することもよいでしょう。

《皆様の安心と安全のブレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 TEL:03-3582-4511