

野菜は1日350g②

野菜には食物繊維のほか、ビタミン、ミネラルなど色々な栄養成分が含まれています。

厚生労働省の健康日本21では「野菜は1日に350g以上、そのうち緑黄色野菜は120g以上」が目標になっています。今回は緑黄色野菜の栄養について詳しく見てみましょう。

緑黄色野菜とは？

緑黄色野菜とは色素(カロテノイド)を一定以上含む野菜の総称で、ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどがあります。

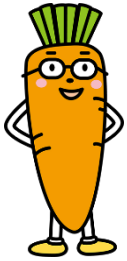
カロテノイドのうちβカロテンは体内でビタミンAに変換されます。(野菜ジュースにはβカロテン量が表記されていることがよくあります)

βカロテンは生より加熱してある方が、さらに油と一緒にの方が体内吸収率がよいという特徴があります。ほうれん草のソテー、にんじんのグラッセ、カボチャのそぼろ煮などの調理方法はβカロテンの吸収にいいですね！

緑黄色野菜の色素成分には体内の活性酸素を低下させる作用もあります。

ビタミンAの働き

- ①鼻、のど、肺など粘膜の材料となり、ウイルスの侵入を防ぎます。
 - ②目の働きと関係が深く、網膜で光を感じる物質を作ります。目の乾燥にも関係します。
 - ③細胞を活性化するため皮膚、髪、爪に必要です。子供の成長にも関係します。
- ①②の働きは近年改めて注目されています。ビタミンAは脂溶性で体内に蓄積しやすく、過剰の場合は害があります。ウナギやレバーに多いのですが週1回程度なら問題はありませぬ。βカロテンで摂取すると体内で必要に応じてビタミンAに変換されるので、通常の食生活ならβカロテンの過剰摂取の心配はいりませぬ。



栄養雑学①

「カロテン」は英語のにんじん(carrot)からきています。にんじんと言えばβカロテンといわれるくらい多く含まれています。

栄養雑学②

ほうれん草と言えば葉酸。葉酸(folic acid)は「葉・ほうれん草」という意味のテン語からきています。緑の葉に多い成分です。



※葉酸はビタミンB群の一つで、赤血球、DNAを作る代謝に関係し、妊娠中に大切な栄養素です。

緑黄色野菜の栄養素

鉄分補給にはレバー、カルシウム摂取には牛乳、そんなイメージがあるかもしれませんが、野菜にも様々なミネラルは含まれており、特に緑黄色野菜に多いのです。

野菜によって含まれる栄養素に特徴があります。色々な野菜から色々な栄養成分を取り入れましょう。

野菜 (100g)	βカロテン (μg)	葉酸 (μg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
にんじん(根)	8600	21	300	28	0.2
ほうれん草	4200	210	690	49	2.0
小松菜	3100	110	500	170	2.8
キャベツ	50	78	500	43	0.3
もやし	0	85	160	23	0.5