

## 8月31日「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査 解説

### サラダに偏った野菜摂取は注意！

### 暑い時期こそ、「加熱調理」や「加工野菜品」を意識的に

カゴメ株式会社(社長:寺田直行)は、8月31日「(野菜(ヤサイ)の日)」にあわせ、全国の20歳~59歳の子ども・夫がいる女性1,200人を対象に、「夏の野菜摂取量」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。今回、調査の実施にあたり、フードコーディネーターとして活躍する南 恵子氏にご協力頂き、夏場の野菜摂取についてコメントやアドバイスを頂いておりますので、以下をご確認ください。

#### <協力者プロフィール>



南 恵子氏 フードコーディネーター・食と健康アドバイザー・素食プランナー

「食べ物を大切にいただく知恵」「健康を育む食の知恵」をテーマに、レシピ制作、講演など活動中。NR・SA(栄養情報担当・サプリメントアドバイザー)、フードコーディネーター、日本茶インストラクター、裏千家茶道茶名などの資格を持ち、「All About」の食と健康ガイドを務める。

#### <著書>

『じぶんでつくるクスリ箱』監修レシピ制作(ブロンズ新社刊)

『美人をつくるかんたんヘルシーごはん』著(技術評論社刊)

#### <調査結果 解説①>

「この夏、十分に野菜を食べていると思っていると答えた42.7%の女性が実は野菜摂取不足」について

### サラダに偏った野菜摂取は注意！緑黄色野菜を使った料理を意識的にもう1品

ここ10年近くの野菜の摂取量は、1日の目標量である350gに達していません。350g以上の野菜を摂取することは、病気や生活習慣病などのリスクを軽減するための目安でもあります。

40年ほど前と現在の食生活を比べると、肉類や油脂の摂取量が増え、ごはんや野菜類の摂取量が減っています。主菜である肉類などのボリュームが多くなってしまうと、どうしてもごはんの量や野菜類が減ってしまいがちです。

近年は、単身者も増え、また、主婦層も働いていますので、手のかかる食事作りが難しい人もいます。でも、野菜は食べた方がよいという意識はあるので、どうしても時間のかかる煮物や下茹でなど、一手間かかるメニュー等よりは、切ってドレッシングなどで食べられる簡単なサラダなどが増えてしまいがちなのではないのでしょうか。実は、生野菜は、ボリュームがあるように見えても、案外重量は少ないものなので、十分に野菜を食べていると思っても、野菜摂取不足になってしまう一因として考えられます。

また、サラダには、レタスやキャベツ、キュウリなどの淡色野菜が多く使われがちで、にんじんやピーマン、かぼちゃなどの緑黄色野菜を使用しにくいという側面もあると思います。350g以上の野菜を継続的に摂取するためには、主菜の量を増やしすぎず、副菜や副々菜として無理のない範囲で野菜を使った料理を意識的にもう1品、食卓に並べるようにして摂ることが一番の近道なのかもしれません。

## ＜調査結果 解説②＞

「今夏の野菜摂取量、約4人に1人が春に比べて減少傾向。

要因は「暑いので加熱調理をしないため」が3割にも」について

### **夏の疲労にはカロテノイド豊富な夏野菜で対策！暑い時期ほど意識して加熱調理を**

夏は、他の季節よりも紫外線をあびて体内に活性酸素も増えることから、疲労感を感じたりする一因になります。

夏は、トマトやピーマン、パプリカ、ゴーヤー、モロヘイヤなどが旬を迎えますが、これらには、色素成分のカロテノイドや、苦味、香り、色素成分等のポリフェノールが豊富に含まれます。カロテノイドやポリフェノールなどには、抗酸化作用があると考えられ、活性酸素の発生を抑えると考えられています。特に、カロテノイドは、加熱したほうが吸収しやすい栄養素と言われているので、暑い時期ほど、意識して加熱調理を実施したほうが、栄養摂取にも効果的ですし、食卓のバリエーションも広がると思います。

本来、栄養素は、生で、また加熱調理と、偏らず様々な形で摂る方が良いです。ビタミンCやビタミンB群などの水溶性ビタミンは、茹でると減ります。またカロテノイドは、加熱したり、油脂類と摂取すると、吸収がよくなると考えられています。例えば、トマトのβ-カロテン、リコピンは、加熱調理やジュースにしたほうが、また、オリーブオイルと合わせると、吸収がよくなるので、イタリア料理のトマトソースや、スペインのガスパチョ、パエリアなどのメニューは、理にかなっています。

暑いので、火を避けたいという気持ちは非常に分かりますが、生野菜ばかり食べていると、せっかくの栄養成分の吸収が少なかったり、体を冷やして消化器官に働きが低下しますので、色々な調理法や、食材を組み合わせることが理想的です。暑くて極力火を使いたくないということであれば、オーブンやグリルなどで焼き野菜を調理して食卓に加えても良いかもしれません。

## ＜調査結果 解説③＞

「週3日以上、生野菜で野菜摂取をする約7割が野菜不足。

暑い日にも加熱調理する人ほど野菜摂取が十分な傾向」について

### **生野菜だけでなく、「加熱調理」や「加工野菜品」でバランスの良い食事を提案**

生で食べられやすい淡色野菜には、緑黄色野菜と別の良さがありますが、やはりカロテノイドなどを緑黄色野菜等からもとめることで、抗酸化成分なども摂取することができ、夏バテ予防にも繋がります。忙しい現代人は、なかなか調理に時間がかげられない時もありますので、市販の野菜ジュースやソース類などを活用されてもよいでしょう。トマト等は、加工されたケチャップ、ジュース、ソースなどの方が細胞壁を壊して中からでることによって、リコピンなどのカロテノイドの吸収が、生トマトよりも良くなると言われています。また一般に野菜・トマトジュースなどの加工品に使われるトマトは、リコピンの100g当たりの含有量が生のトマトよりも多い品種を使用されている傾向がありますので、野菜摂取を補助する上で飲むことはとても良いと思います。

また、暑い時期のキッチンでの調理というのも大変ですので、まとめて調理して、小分けして冷凍するのもオススメです。例えばトマトソースをまとめて作る、トマトジュースを料理にも活用する。カボチャを一度に蒸しておき冷凍しておいて、スープ、サラダ、煮物などに活用する、などが改善策として考えられます。健康的な食事は、まずバランスよく、多彩なものを食べることです。生野菜と加熱した野菜をバランス良く意識的に、食卓にもう一品並べて食べるのが何より重要です。

＜「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査 お問い合わせ＞

PR事務局(共同PR内) 担当:小寺、田中

TEL/03-3575-9823 FAX/03-3574-0316

※ 本内容について南恵子氏の取材が可能ですのでご希望の場合は、上記までお問い合わせください

※ アンケート調査結果の詳細については、上記までお問い合わせください