



### I-OWA マンスリー・セミナー講演より 野菜と仲良くなろう！

講演：大江 加代 氏  
レポーター：赤堀 薫里

なぜ人間は食べるのか。生命を維持するためです。また、食べることや調理をすることで、素材自体の香りや、調理する過程で立つ香ばしさ等が感じられ、精神的満足感につながります。

以前、子どもの個食が話題になりましたが、今、問題になっているのは大人の個食です。誰とも話さずにパソコンを見ながら、コンビニのお弁当をぱくつく。これでは、ストレスがなかなか解消されない。気の合う人と楽しんで食べることは、実は鬱に非常に効果があると言われています。1日3回食事する機会があり、年間で1095回リラックスできる機会があるわけです。せっかくの機会を楽しんで美味しく食べて頂きたい。



私達の体は食べ物で出来ていて、細胞は、おおよそ3日位で入れ替わると言われています。3大栄養素として、①炭水化物、②タンパク質、③脂質がありますが、炭水化物と脂質はエネルギー源となり、パワーの素となる。タンパク質は分解され、体の骨や皮膚や血管等の細胞になります。炭水化物やタンパク質、脂質を体内に取り入れた時、私達の体中にあるいろいろな酵素が、その成分を分解して、新たな細胞を作り、入れ替えるという役割をするのです。

この酵素の主な部品は肝臓で作られますが、それだけだとピースが足りない。ビタミンやミネラルが入ることにより、それぞれの機能を果たすことができる。酵素は、体内で作ることが出来るが、ビタミンやミネラルは、体内で作ることはできないので、食べる以外方法はないのです。このビタミンやミネラルが多く含まれているものが、野菜や果物です。そのため、不足すると体調が崩れ、消化する機能のバランスが悪くなることにつながると言われているのです。大航海時代、船上で野菜や



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

果物が不足したため、壊血病が発生した。このように野菜や果物が足りないと、病気になることにつながるため、野菜や果物の摂取は必要です。

最近の野菜や果物の注目機能としては、抗酸化作用です。トマトによく含まれている「リコピン」は、血流をよくして酸化を防ぐ機能がある。ブルーベリーに多く含まれている「アントシアニン」は目の機能を改善するのにいい。豆乳やお豆によく含まれている「イソフラボン」は女性ホルモンに近い機能をするので、更年期障害にいい。唐辛子が代表的な「カプサイシン」は、発汗作用、代謝を上げる。玉ねぎやニンニクに含まれている「アイリン・アリシン」は、血流をサラサラにして、疲労回復につながると言われていています。もう一つの機能としては食物繊維があります。食物繊維の中にも不溶性と水溶性があり、野菜ごとにそれぞれ含まれているものは異なるのですが、食物繊維は便通や余分なものを排泄するという意味で大切だと言われていています。

そもそも野菜は大体どれ位とっていただければいいのでしょうか。厚生労働省から出された目標の中に、1日あたりの野菜摂取目標は350g、うち緑黄色野菜120gとあります。緑黄色野菜は比較的、ビタミンCやビタミンAが多いため、レタスやきゅうりだけでなく、色の濃い野菜も食べてね！ということです。目安としては、小鉢に大体70g位の野菜が入るので、小鉢を5皿位食べれば350gとれます。2014年の調査では、野菜の摂取量の平均は283gと、1皿足りない状態。何かを選ぶ時に一皿を野菜にすると目標に到達するでしょう。



果物にも摂取目標があります。1日あたり100g以上200g程度と上限があるのです。これは、日本の果物は糖分が高いため、糖分の取りすぎを防ぐための上限です。目安としては、イチゴ5粒、みかん1つで100gと言われていています。果物と野菜は値が張るため、所得と野菜・果物の摂取量は相関関係がありますが、自分の健康のために一定以上は食べてもらいたいものです。

この後講演では、おいしい野菜の選択方法を伝授いただきました。無理なく育った野菜は、美味しいだけでなく栄養素も高く、旬の野菜は、四季折々で人間の体が必要とする栄養素が多く含まれ、理にかなっているそうです。また、実際に野菜を購入する時の目利きのポイントも解説くださいました。講演最後には、ビールのお供で知られる枝豆の美味しい茹で方の紹介があり、明日からの私達の食卓が、大きく変わる内容でした。