

野菜はこんなに働きもの
～野菜が心と身体を健康に～

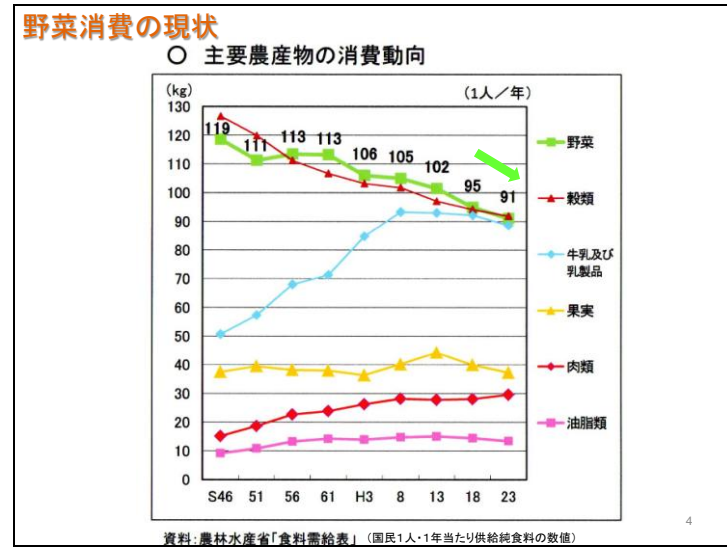
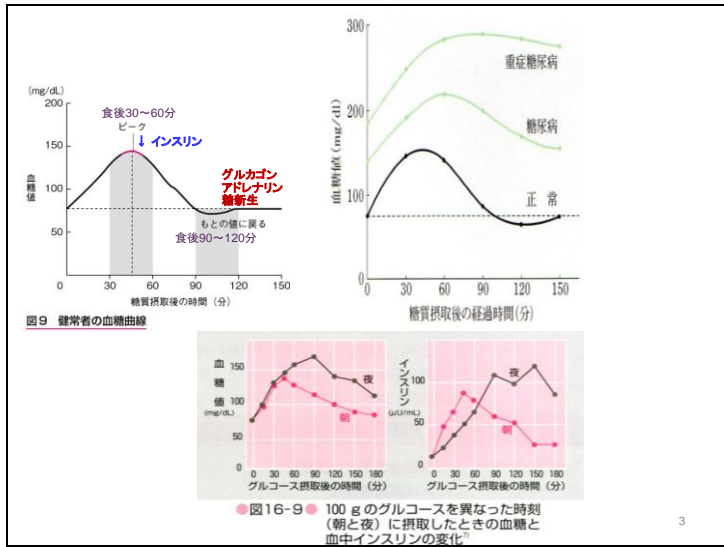
宇部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科 城野世津子 1

や さい
8月31日は野菜の日

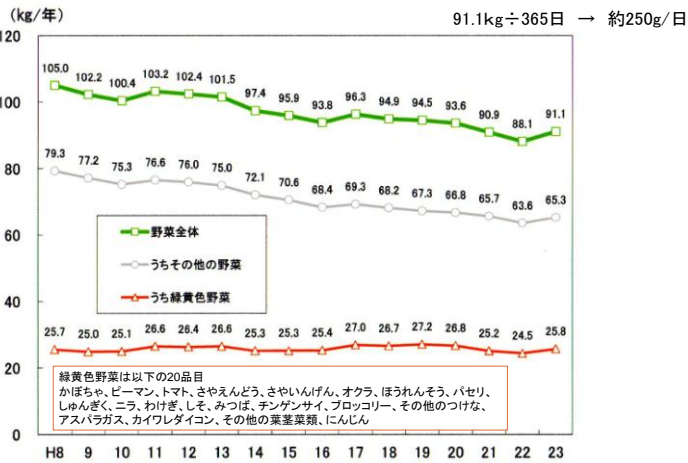
野菜から、食べる

- **食べる順序**
 - ①野菜を炭水化物より先に食べる
 - ②血糖値が急速に上がらない
 - ③インスリンの分泌が抑えられる
 - ④血糖が脂肪に変わりにくい
- **食べる速度** 食事は一口30回かむなど、ゆっくり食べる
- **食べる時刻**
 - すべての食事を12時間以内にとる
 - 朝: 昼: 夜の食事は3: 3: 4

2



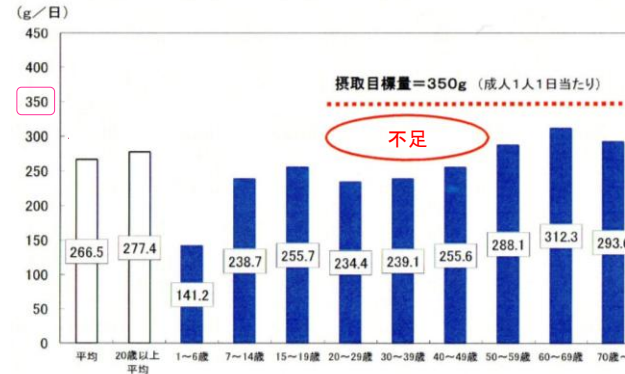
○ 1人1年当たりの野菜消費量の推移



資料:農林水産省「食料需給表」

野菜の摂取状況

○ 年代別野菜摂取量



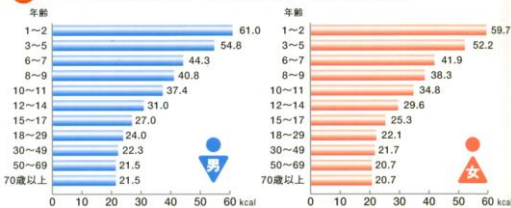
資料:厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査報告」

エネルギー

A 基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 **B** kcal × 体重 **C** kg

● 計算例 20歳代女性で身長158cm、体重50kgの場合 22.1×50=1105kcal

B 性・年齢階層別基礎代謝基準値 (1日体重1kg当たりの基礎代謝量の目安)



栄養素

- ・炭水化物
- ・脂質
- ・たんぱく質
- ・ビタミン
- ・ミネラル

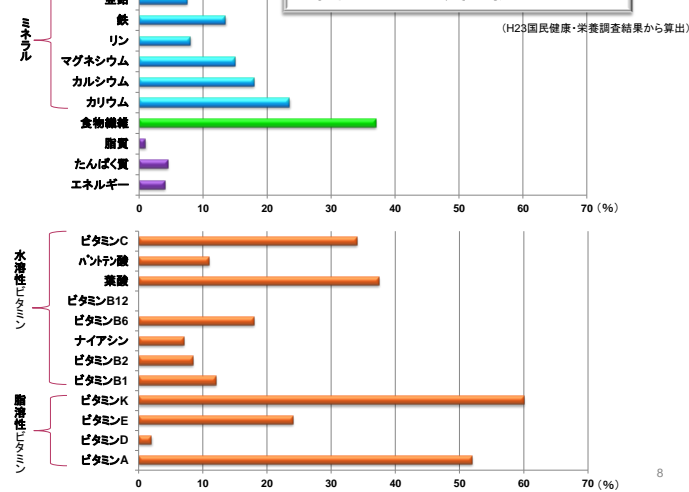
エネルギー源

身体の組織

生理作用の調整

年齢	男性		女性	
	基礎代謝量	エネルギー量	基礎代謝量	エネルギー量
15-17	1580	2750	1280	2250
18-29	1510	2650	1120	1950
30-49	1530	2650	1150	2000
50-69	1400	2450	1110	1950
70以上	1280	2200	1010	1700

野菜からの栄養素摂取量(%)



必須ミネラルは16種類

分類	ミネラル名	略号	おもな働き
多量元素	カルシウム	Ca	歯や骨をつくる、神経の興奮を抑える
	リン	P	骨や歯をつくる、リン脂質や核酸の構成成分となる、糖質の代謝を助ける
	カリウム	K	細胞内液の浸透圧を調節する、心臓や筋肉機能を調整する
	イオウ	S	皮膚や髪・爪をつくる、酵素を活性化する、ビタミンB群とともにエネルギー代謝に役立つ
	ナトリウム	Na	細胞外液の浸透圧を調節する、筋肉や神経の興奮を弱める、体液のアルカリ性を保つ
	塩素	Cl	胃酸の成分となる、肝臓の機能を助け老廃物の排泄を助ける
微量元素	マグネシウム	Mg	酵素を活性化する、筋肉の興奮を高める、神経の興奮を抑える
	鉄	Fe	ヘモグロビンの成分となる酵素を活性化する
	亜鉛	Zn	酵素の構成成分となる、エネルギー代謝に関わる
	銅	Cu	ヘモグロビン合成に関わる、腸管からの鉄の吸収をサポートする
	ヨウ素	I	発育を促す、基礎代謝をあげる
	セレン	Se	抗酸化作用がある、がん予防に役立つ
	マンガン	Mn	糖質や脂質の代謝に関わる、骨の形成に関わる
	モリブデン	Mo	尿酸の代謝に関わる
クロム	Cr	糖質や脂質の代謝に関わる	
コバルト	Co	ビタミンB ₁₂ の成分となる、血液をつくる	

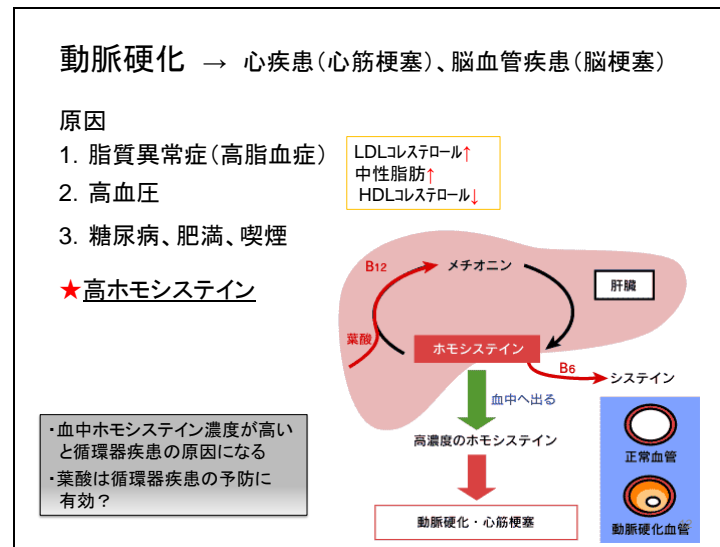
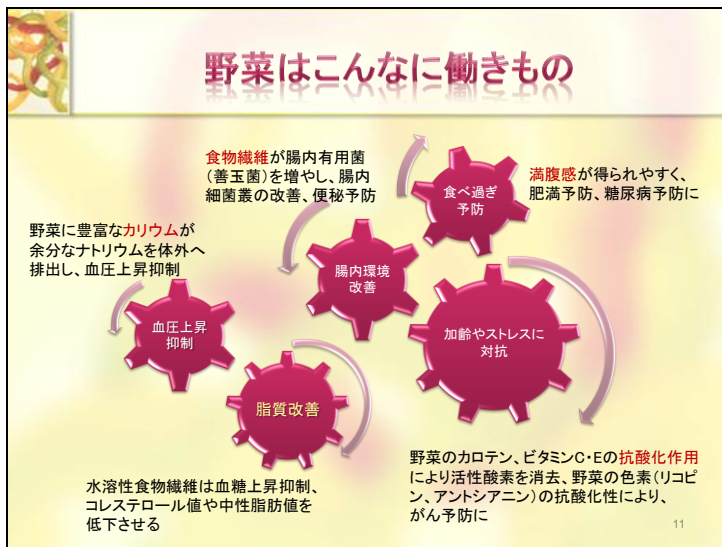
9

必須ビタミンは13種類

おもなビタミンの特徴

種類	化学名・別名	おもな働き	
脂溶性ビタミン	ビタミンA	レチノール、β-カロテン	皮膚・粘膜・目の健康を保つ
	ビタミンD	カルシフェロール	カルシウムの吸収を促進する
	ビタミンE	トコフェロール	抗酸化作用により老化防止に役立つ
	ビタミンK	フィロキノン	ケガをしたときなどの止血に役立つ
	ビタミンB ₁	チアミン	糖質をエネルギーにかえるのに役立つ
水溶性ビタミン	ビタミンB ₂	リボフラビン	細胞の新陳代謝を高める
	ナイアシン	ニコチン酸、ニコチン酸アミド	さまざまな栄養素の分解を促す
	ビタミンB ₆	ピリドキシン	タンパク質の分解と合成に役立つ
	葉酸	プテロイルグルタミン酸	赤血球をつくるのに役立つ
	ビタミンB ₁₂	コバラミン	葉酸と協力して血液をつくる
	ビオチン	ビタミンH	皮膚と髪の健康を保つ
	パントテン酸	ビタミンB ₅	補酵素として栄養素の分解を促す
	ビタミンC	アスコルビン酸	免疫力を向上させる

10

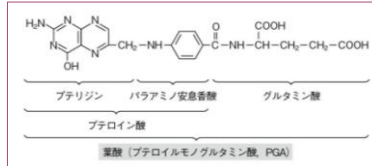


葉酸について

葉酸 (プロテイルモノグルタミン酸 PGA)

①生理作用

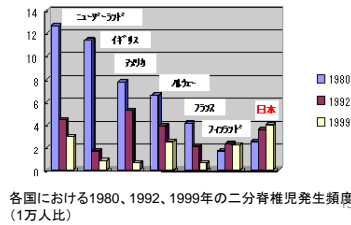
- ・核酸合成 (細胞分化、細胞機能維持)
補酵素として関与
- ・アミノ酸代謝に関与 (ホモシチン→メチオン)
- ・ビタミンB₆、B₁₂と協働
- ・造血機能維持 (赤血球をつくる)
・ビタミンB₁₂と協働



②欠乏症

- ・巨赤芽球性貧血
- ・胎児の神経管欠損症 (妊娠期の欠乏)

リスク低減
妊娠可能女性への注意
(400μg/日の摂取)



おすすめ食材リスト

葉酸はビタミンB群の一つで、緑の野菜を中心に、くだもの、レバー、のり、豆類などに多く含まれます。1食分で効率よく摂れる食材をリストアップし、1日あたりの目安使用量と摂取量を示しました。いろいろな食材からまんべんなくとりましょう。

野菜
 ほうレン草 100g 葉酸 270μg
 ほうとう 100g 葉酸 40μg
 葉のたけのこ 100g 葉酸 340μg
 ブロッコリー 100g 葉酸 270μg
 グリーンアスパラガス 100g 葉酸 190μg
 かぼちゃ 100g 葉酸 42μg
 きゅうり 100g 葉酸 37μg
 枝豆 100g 葉酸 220μg
 とうもろこし 100g 葉酸 145μg
 キウイ 100g 葉酸 78μg
 芽キャベツ 100g 葉酸 144μg
 豆苗 100g 葉酸 130μg
 水菜 100g 葉酸 180μg
 サニーレタス 100g 葉酸 89μg
 ほうろく 100g 葉酸 84μg
 小松菜 100g 葉酸 34μg

豆・大豆製品
 納豆 1パック 葉酸 45μg
 ひよこ豆(ゆで) 1パック 葉酸 55μg
 緑豆(ゆで) 1パック 葉酸 22μg
 きな粉 100g 葉酸 25μg

くだもの
 いちご 100g 葉酸 90μg
 アボカド 100g 葉酸 84μg
 マンゴー 100g 葉酸 34μg
 オレンジ(果肉) 100g 葉酸 34μg

魚介・海藻
 ホタテ貝柱(生) 100g 葉酸 81μg
 カキ 100g 葉酸 45μg
 わかめ 100g 葉酸 22μg
 焼きのり(あまのり) 100g 葉酸 37μg

卵・肉
 卵(全卵) 100g 葉酸 24μg
 鶏レバー 100g 葉酸 40μg

きのこ
 しいたけ 100g 葉酸 22μg

きのこ
 舞茸 100g 葉酸 22μg

きのこ
 舞茸 100g 葉酸 22μg

