

野菜が含む

フィトケミカル

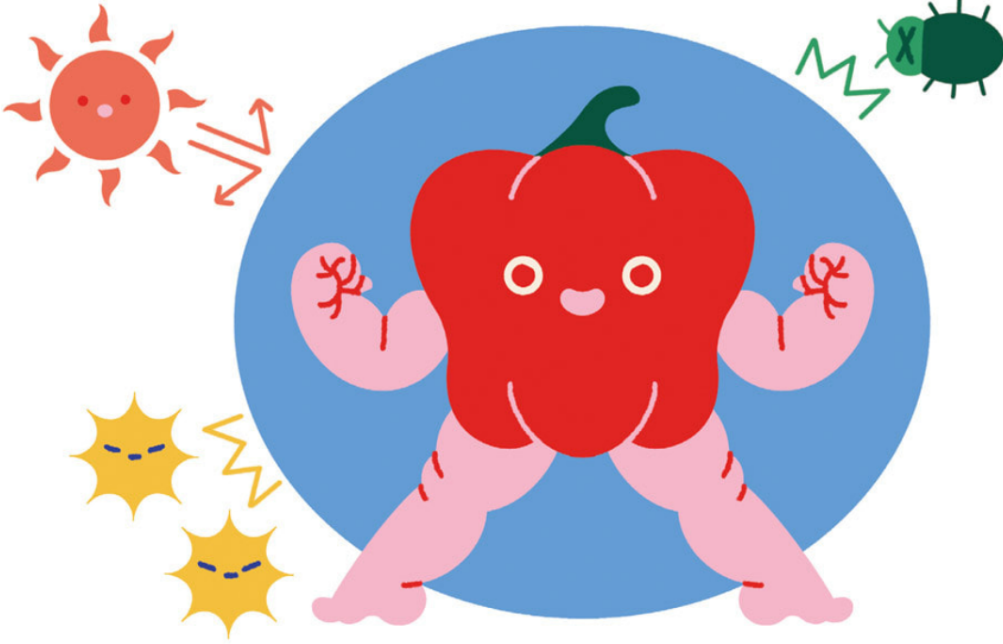
という魔法の栄養素。

野菜が含む栄養素は、ビタミンやミネラル、食物繊維だけではない。注目したいのは、フィトケミカル。植物が作る化学成分の総称であり、その多くは植物が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出すもの。植物特有の色、香り、苦み、辛みなどの元となっている。

フィトケミカルは、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維に続く、第7の栄養素。野菜はフィトケミカルの宝庫だ。

フィトケミカルの機能性で傑出しているのが、抗酸化作用。ニンジンなどの緑黄色野菜のβ-カロテン、トマトのリコピン、ホウレンソウのルテイン、玉ネギのケルセチンなどだ。体内で発生する活性酸素は生活習慣病の元凶で、老化を進める悪玉。それを無力化するのが、抗酸化作用である。体内には抗酸化作用を持つ酵素も備わっているが、加齢でその活性は低下。その衰えをカバーするのが、野菜のフィトケミカルというわけ。

この他、免疫作用を強化するフィトケミカルも多い。ブロッコリーのスルフォラファン、白菜やキャベツのイソチオシアネートなどである。



Vegetable Juice

野菜ジュースから始めるのも悪くない。

野菜を何から増やすかを考えるときに必ず話題に上るのが、野菜ジュースをどう捉えるか。野菜ジュースからは、野菜の栄養は100%摂れない。それを承知で、ベジ活では野菜ジュースを頭から否定しない。「国が定める『食事バランスガイド』でも飲んだ重量の半分を野菜として扱うとしています」(松本さん)つまり200mlの野菜ジュースを飲んだら、約100gの野菜を食べたとカウントしてOKということ。ただし、倍量を飲むことが推奨されているわけではなく、あくまで補助的なものとして捉えたい。

野菜が増やせないなら、ハードルを下げ、野菜ジュースを飲むところから始めるのも悪くない。

『ターザン』編集部野菜摂取状況をチェック!

野菜摂取が増えない一因は、どのくらい野菜が足りないかの“見える化”が難しいから。それを解決するのが《ベジメータ》。中指にLED光を当て、10秒間で野菜摂取量と相関する皮膚のカロチノイド量を測定。0~1200までの独自のベジスコアから野菜摂取状況を弾き出す。

実際に編集部員が測ったところ、638(推定野菜摂取量504g)の最大値は、50代女性編集部員T。「コロナ禍以降、自炊機会が増え、野菜の作り置きを始めた。朝は野菜多めの味噌汁が定番」というから納得。一方の218(同172g)の最小値は、20代の男性編集部員A。「最近一人暮らしになり、野菜を買っても一人では食べ切れないのが悩み。コンビニのバックサラダは食べていたのに……ベジ活に取り組みます」と早速戦闘モードになった。

管理栄養士、保健師	337 (n=86)
医療従事者	306 (n=53)
健康イベント/一般市民	301 (n=2,850)
研究者	290 (n=66)
企業社員	288 (n=1,715)
自治体職員	273 (n=1,015)
野菜関係者	273 (n=68)
店舗来店者/一般市民	270 (n=14,050)
薬剤師	269 (n=129)
『ターザン』編集部	264 (n=20)
工場従業員	262 (n=332)
営業職	256 (n=935)

推定野菜摂取量ランキング

編集部員20名(平均年齢39.4歳)の測定結果。334というベジスコアから推定される1日の野菜摂取量は264g。成人平均の280gをも下回った。A~Eの5段階で野菜摂取状況を評価する機能もあり、A判定で推定野菜摂取量1日350g以上。A判定の割合は全国平均22%、本誌メンバーは9%。



©株式会社LLCジャパン info@llc-japan.jp