



# マニアックビューティREPORT

キレイや健康をキープするために野菜を食べなきゃと思っている人は多いはず。実は野菜摂取を心がけている人でも、不足しがちだって知ってた!?

取材・文/小田ユイコ イラスト/きくちりえ 企画/奈良彩花(MAQUIA)

「ベジメータって何?」



今月のキーワード

## ベジメータ®

野菜を食べなきゃと思っている、つつい手軽に食べられて満足感のある炭水化物やお肉のメニューに目を奪われがちな私たち。ランチにサラダをつけると高くなるし、スーパーで野菜を買おうにも結構高い! 週に何回かは頑張って野菜を食べますが、果たして足りているのでしょうか? サツと指先で測るだけで、野菜不足かどうかが正確にわかるベジメータという機器が話題と聞きつけ、ベジメータを扱うLLCジャパンの前田さんにお話をうかがいました。



LLCジャパン 前田 学さん

LLCジャパン代表。薬剤師、公認スポーツファーマシスト、栄養情報担当者(NR)。大手製薬メーカーに勤務後ベジメータの発売に携わり、2022年LLCジャパン設立。

## 日本は野菜摂取量が少ない国!? 美容意識の高い人でも大幅に不足

私たちって野菜、足りているんですかね? 「残念ながら、ほとんどの人は足りていません。ヘルシーイメージの日本ですが、世界177カ国の人の野菜摂取量を測った結果は10位。10位というとそれほど悪くないと思うかもしれませんが、健康を維持するために目標とすべき成人の1日の野菜摂取推奨量の350gに対し、日本人は平均280gと不足しています。ちなみに1位は中国で767g、3位の韓国も659gと野菜摂取の優等生。かつて野菜不足の筆頭国だったアメリカは国を挙げての取り組みで350gまで伸ばしてきています」と前田さん。「問題は、野菜を食べていない自覚がある人はもちろん、意識して毎日食べている人でも不足しがちだということ。その理由はキャベツなどの淡色野菜や根菜は積極的に食べても、ほうれん草やニンジンなどの緑黄色野菜が圧倒的に不足しているからなんです」。たしかにランチのサラダはレタス中心で、緑黄色野菜は飾り程度ですもんね。

## 野菜が足りているかを指先で測って見える化

指先にLED光をあてて反射光のスペクトルからカロテノイド光学量を抜き取り計測し、わずか10秒で1日の野菜摂取量を測定。大手スーパーマーケットやドラッグストア、自治体、医療機関などに設置されている。

- ベジメータを判定
- A=Very Good! ..... 1日の推定野菜摂取量が350g以上!
  - B=Good! ..... 頑張っているけれど、あともうちょっと
  - C=日本人の平均値。不足気味 ..... 緑黄色野菜を今食べている量の2倍に
  - D=野菜不足 ..... 毎食野菜を摂取するよう心掛けて
  - E=非常に野菜不足 ..... まずは少しずつ、野菜を食べる習慣を

気になるマキアスタッフの計測結果は!

<p>野菜が苦手。週イチ鍋で埋め合わせ</p> <p>編集奈良 (26歳) 判定 E</p> <p>1日の推定野菜摂取量 = 177g</p>	<p>野菜といえば コールスローやパスタの具が主</p> <p>女性 (27歳) 判定 E</p> <p>1日の推定野菜摂取量 = 150g</p>	<p>野菜は少なめだけどサブリは飲んでいる</p> <p>女性 (28歳) 判定 C</p> <p>1日の推定野菜摂取量 = 244g</p>
<p>自炊派。ブロックリー、ピーマンは常にストック</p> <p>女性 (32歳) 判定 B</p> <p>1日の推定野菜摂取量 = 288g</p>	<p>ラーメンのトッピングとぬか漬けが頼り</p> <p>男性 (42歳) 判定 D</p> <p>1日の推定野菜摂取量 = 222g</p>	<p>野菜を食べることをほとんど意識していない</p> <p>女性 (46歳) 判定 E</p> <p>1日の推定野菜摂取量 = 152g</p>

## 1日に必要な野菜350gはラーメンのトッピングではまかなえない

「ラーメンのトッピングの野菜を増し増しにしても、主に摂取できるのはもやしやネギですよ。緑黄色野菜は摂れていません。緑黄色野菜不足だとどうしてダメなんでしょうか。「血液循環や免疫力、抗酸化力などにさまざまな影響が。またターンオーバーが乱れて古い角質がたまって、コラーゲン合成がうまくいかずハリが不足して肌のエイジングを招きます。ベジメータの原理からもわかるように、摂った野菜の栄養はちゃんと肌に届くんですよ」。今回、抜き打ちでベジメータでマキアスタッフを測定したところ、上記のようにちょっぴり残念な結果に。どうすればクリアできるの? 「野菜は摂りだめができません。毎日コツコツと必要量を食べる習慣をつけるしかないんです。左のように小皿で5皿分と考えるとわかりやすい。緑黄色野菜は「毎日」2皿分必要です。ちなみに、どうしても食事でとれない場合は、野菜ジュースで補うのも手。その場合、栄養成分表示のβ-カロテンを見て、下限値が4000μg以上の製品を。たとえば伊藤園の「1日分の野菜」などが該当します」。実は、小田はベジメータで測定するために、ぬけがけで3週間前から小皿5皿分を実践。その結果、A判定で1日の推定野菜摂取量は382gでした! 慣れないと大変だけど、食べればちゃんと反映されることがわかりました。測定時は花粉の時期で、例年なら肌がカッサカサなのですが、ことしはウソのようにうるピカ。野菜のチカラ、恐るべしです!

どうすればA判定に?

1皿70g×5皿=350g以上を1日で食べる

小皿(または片方の手のひら)に乗る量が約70gなので、それを5皿分。そのうち2皿分は緑黄色野菜を確保して。



代表的緑黄色野菜の70gの目安



代表的な緑黄色野菜は左のとおり。これを1日に2皿分食べるのを心がけて。食べ方は炒める、ゆでる、レンチンするなど。ツナや塩昆布などとあえてストックしておくとお食べやすい。