



問屋町 第98号

AUTUMN

すこ 健やかLetter

発行日：2024年9月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター

日中はまだまだ暖かいです、夕方にはすっかり秋の風が吹くようになりました。皆さんは秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？今号は「野菜と果物のチカラ」についてお知らせします。野菜と果物をたくさん食べて、元気に楽しく長生きしましょう！



健康寿命を延ばそう！



野菜・果物のすごいチカラ

野菜や果物には健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれているため、厚生労働省は1日の目標摂取量として「野菜は350g以上」「果物は200g」と定めています。しかし、実際の平均摂取量は「野菜281g」「果物99g」と、多くの人が不足しています。

野菜や果物を多く食べる人はそうでない人に比べ、20年間の死亡リスクが7～8%低いという研究結果もあります。野菜と果物をたくさん食べ、健康寿命を延ばしましょう。

野菜と果物の持つすごいチカラ活用のポイント

- ① 野菜と果物には3種類のビタミン「ビタミン^エ^ー^スA・C・E」が豊富に含まれます。ビタミンA・C・Eには「抗酸化作用」があり、がん・生活習慣病などの予防やシミ・シワなどの老化を抑制。ニンジンやイチゴ、ナッツ類などに多く含まれています。
- ② 小松菜やキウイにはカリウムやカルシウムなどの「ミネラル」が豊富に含まれ、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するほか、骨や細胞を作る材料として使われます。ミネラルは体内で合成できないため、食事で摂る必要があります。
- ③ オクラやバナナには「食物繊維」が豊富に含まれ、糖質や脂質の吸収速度を抑え、糖尿病や便秘の予防になります。野菜と果物を目標量摂るには、野菜は温野菜や炒め物、果物は市販のカットフルーツがオススメです。

詳しくは裏面をご覧ください。

野菜と果物を食べて疾病リスクを下げよう！

ビタミンA・C・E

体が正常に機能するため
に不可欠な栄養素である
「ビタミン」。13種類あるとされる中でも重要な
のがビタミンA・C・Eの3つです。

呼吸したり代謝が行われたりすると「活性酸素」が発生します。活性酸素はシミ・シワができるなど老化を促すほか、がんや生活習慣病などの病気を引き起こします。ビタミンA・C・Eには、この活性酸素を除去する働き「抗酸化作用」があります。

A



豊富に含まれる食材

レバー
うなぎ
ニンジン



C



いちご レモン
ブロッコリー

E



ナッツ類
オリーブ油

ミネラル

微量ながら重要な働きをする「ミネラル」。カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などがあり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するほか、骨や細胞を作る材料として使われていますが、体内で合成できないため、食事で摂る必要があります。

特に食塩摂取量の多い人が積極的に摂りたいのがカリウム。ナトリウムの排出を促す働きがあるので高血圧対策になります。

豊富に含まれる食材

小松菜 モロヘイヤ 春菊
キウイ グレープフルーツ



野菜と果物を食べて肥満を予防しよう！

野菜や果物は一般にエネルギーが低く、脂質も少ないので太りにくい食材です。また、野菜や果物に豊富に含まれる食物繊維には糖質や脂質の吸収速度を抑える働きがあり、糖尿病や便秘の予防にも効果的です。

しっかり噛んで食べるので、満腹感が得られやすいのもメリットです。

食物繊維

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらもバランスよく摂りましょう。

豊富に含まれる食材
バナナ プルーン
オクラ ごぼう



野菜と果物を手軽に食べられるようにする方法

野菜は加熱

サラダなど生野菜だけで350g以上摂るのは大変。温野菜サラダにしたり、炒めたりし、かさを減らすとたくさん食べやすくなります。塩もみをしてかさを減らしても良いですが、塩は必ず洗い流しましょう。



カットフルーツを活用

果物は皮をむいたり、切ったりする手間がかかりますが、市販のカットフルーツならすぐに食べられ便利。食生活に合わせ、一度で食べきれる量を買うこともできます。缶詰は砂糖が加えられているので、生のカットフルーツにしましょう。



※フルーツジュースは飲み過ぎ注意！

1日に飲むフルーツジュースの量がコップ1杯分(180ml)増えるごとに、糖尿病の発症リスクが7%上がったという研究報告があります。