

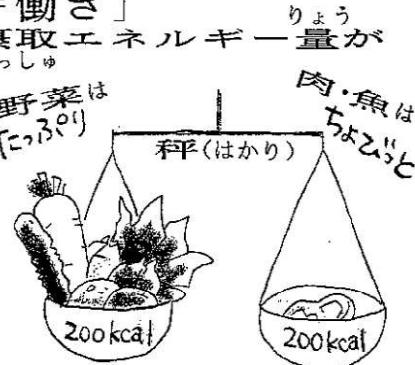
野菜の力で血圧・血糖・コレステロールを下げる！

中村丁次（神奈川県立保健福祉大学学長）

H.24年10月、願成寺

野菜パワー【野菜の力＝働き】

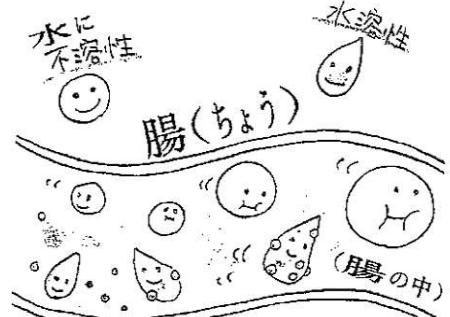
- ① 野菜を多く食べても摂取エネルギー量が低いので、肥えにくく。食品の『エネルギー値』を判断するのに、食品のエネルギー量を、食品の重量で割った『エネルギー密度』があります。全ての野菜はエネルギー密度が低く、低エネルギー食品なので、野菜を多く食べても摂取エネルギー量は少ないから、肥満を防げます。



- ② ビタミン・ミネラル（無機質）を多く含む。野菜はビタミンA・ビタミンC・カリウム・鉄などを多く含みます。これらは、食べた栄養素をエネルギーに変えたり、体内的細胞を新しく（新陳代謝）する働きを助けます。体内のビタミンや無機質が不足すると、体の調子が悪くなり高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病（成人病）につながるため、野菜は毎日多く食べるようしましょう。



- ③ 食物繊維（例、脱脂用脂糸綿=セルロースなど）を多く含む。人体は、食物繊維を消化（分解）できないため、食べた食物繊維は、そのまま腸の中を進み、腸内の善玉菌が食物繊維を分解して糖などのエネルギー源を作り、腸内を健康状態に保つ働きがあります。



- （水に）不溶性食物繊維 脱脂綿のように水を吸い膨らむ・腸を刺激し・便秘を防ぎ・体に不要な物を排出しやすくし・生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

◆水溶性食物繊維

- ジャム・コンニャクのように粘りがあり・コレステロールや糖を吸着し、取り込み・これら栄養素の小腸からの吸収を妨げるので、生活習慣病を予防します。

◎高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病（成人病）を放っておくと、動脈硬化（血管が硬かたくなり詰まる）が進み、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こしたりするので、運動するのも大切ですが、日々の食事を見直すことも重要です。食べ過ぎたり・好き嫌いにより偏った食事を続けていると、運動していくても血圧・血糖・コレステロールの値は下がりません。食事の内容を見直して、生活習慣病を予防・改善するのに、大きな役割を果たすのが野菜パワー（力）です（左図）。

- 生野菜は、水分含量が85～95パーセントの「低エネルギー」で、脂っこい食品や糖質の多い菓子類などとは違

い、野菜はタップリ食べても肥えません。だから高血圧・糖尿病・脂質異常症の原因となる肥満を防げます。また、野菜は食物繊維を多く含むので、食べる時には何回も噛むことになり・脳の満腹中枢が刺激され・食べ過ぎを防ぐことができ・肥満を防げるので、食べる時は

★次の3つの病気を防ぐための食事の注意点は？

- ① 血圧＝塩分の取り過ぎに気をつけましょう。高血圧の人は、1日に食べる食塩量を6㌘未満（梅干し3分の1以下）にするようにしましょう。また無機質のカリウムを多く取ると、体内の余分な塩分が排泄され・血圧が下がります。カリウムは一般の野菜に含まれ、特に枝豆やホウレン草などに多く含まれます。
- ② 血糖＝野菜を多く食べて糖質や脂質を減らし・『腹8～5分目』を目指し・食べ過ぎないように。特に、糖質の多い菓子類を食べると、消化吸収が速く・血糖値が急に上がるので、なるべく控えてください。
- ③ コレステロール＝血液中に増え過ぎると動脈硬化が進む原因の悪玉（LDL）コレステロールや（中性）脂肪を減らすには、食べ過ぎないことです。野菜に多く含まれる食物繊維は（脱脂綿のよう）、食物中のコレステロールを吸着し・小腸からの吸収を抑える働きがあります。また、サラダ油などの植物油や魚油は、悪玉コレステロールや（中性）脂肪を減らすが、食べ過ぎないようにしましょう。