

# 野菜をたくさん摂るコツと 野菜ジュースとの付き合い方

マスターズ陸上アスリートの皆様、こんにちは！  
栄養マスターズ2023年秋号を担当の中田です。  
栄養マスターズの連載が開始されてから1年が経過しました。  
ご愛読いただいている皆様にご感謝申し上げます。

今回のテーマは、「**野菜** (きのこ、海藻類を含む)」です。

普段から健康に気を遣っている方であれば、

「野菜は体に良い」ことはご存じであるかとおもいます。

今回は、そこからさらに一歩進んで、

野菜の“適正な量”や、“簡単に摂るコツ”を

ご紹介します。

## 野菜の摂取量をセルフチェックしてみよう！

まずは、野菜をどのくらい摂れているか、セルフチェックしてみましょう。

ご自身の1日の食事を思い出してみてください。

下図のような野菜やきのこ、海藻を使った料理を1日あたりに何皿食べますか？

野菜料理



サラダ



煮物

野菜が多く入っている  
肉・魚料理



八宝菜、肉野菜炒め

野菜が多く入っている  
ご飯もの、麺類



野菜カレー



炒め物



和え物、酢の物等



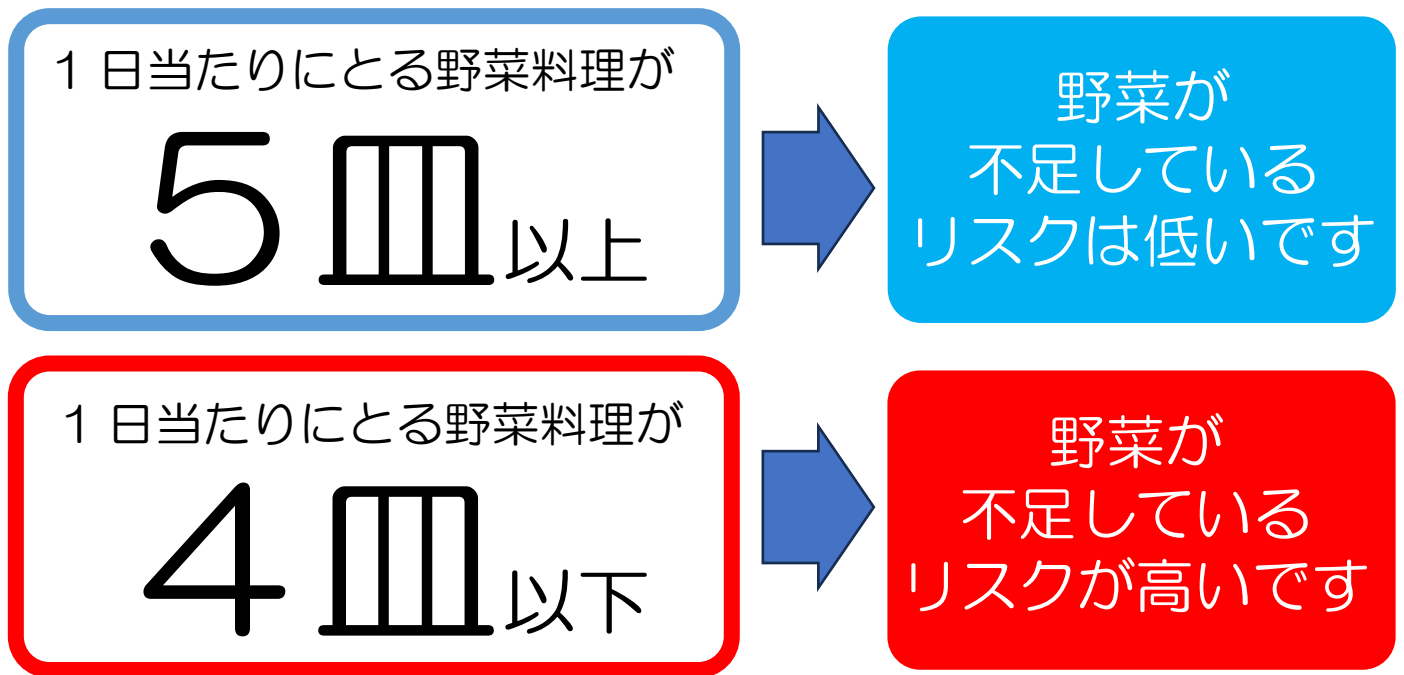
野菜の付け合せ



野菜ののった冷麺

いかがでしたか？

では、判定結果を見てみましょう。



野菜料理を 5 皿以上とれていれば、

野菜の目標量である 350g を摂ることができていると考えられます。

皆さんは、野菜料理を毎日 5 皿以上とることができているでしょうか。

では、そもそもなぜ野菜は体に良いのでしょうか。

## 野菜が体に良いのはなぜ？

野菜やきのこ、海藻類が体に良いといわれる理由は、

**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**を多く含む食品であるからです。

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、

炭水化物を体内でエネルギーに変えるのを助ける役割があります。

スポーツ選手などのアスリートの方は、一般の方に比べて

食事からのエネルギーを多く摂る必要があります。

そうすると、多くのエネルギーを作るためには、

なおさら野菜からビタミンやミネラルを多く摂ることが

大切なのです。

野菜やきのこ、海藻類には、ビタミンやミネラル以外に、

食物繊維が含まれています。

この食物繊維には、生活習慣病の予防と重症化予防や、便秘の予防改善、癌（大腸癌、膵臓癌、乳癌など）の予防の効果があるといわれています。

このように野菜には、マスターズ陸上選手の皆様の健康を保つために必要な栄養素が豊富に含まれているために、十分に摂取することが必要です。

## 野菜をたくさん摂るコツ

冒頭でお伝えしたように、野菜の目標量は、1日 350g 以上です。

この量を満たすためには、

1 回の食事で野菜料理を 1～2 皿、

1 日当たりに合計して 5 皿以上摂ることがポイントです。

しかし、野菜の大切さを知っていても、

意識しなければ野菜をとるのが難しいメニューや食事のシーンがあります。

特に気を付けたいのが、朝食、麺類を食べる時、外食です。

でも安心してください。以下の3つのコツをおさえれば、

簡単に野菜を摂取することができますよ。

### 朝食



トマト、キュウリは切っただけで食べられる野菜です。忙しい朝におすすめ。

## 麺類を食べる時



焼うどんや冷麺には  
野菜の具をまぜる。



カップラーメンを食べる時、  
カットサラダを入れる  
と野菜をたっぷりとれます。

## 外食をするとき



定食メニューを選ぶ。  
野菜のメニューを  
1品足す。

# 野菜ジュースとの付き合い方

野菜の摂り方で、皆様が最も気になることのひとつに、

「野菜ジュースって飲んでいいの?」ということがあるのではないのでしょうか。今回は、管理栄養士の目線で「おいしく安心な野菜ジュース」をご紹介します。野菜ジュースを選ぶときのポイントは、以下の2つです。

## ①果物のイラスト

が描かれていませんか?

果物が入っている「野菜果物ジュース」は、血糖値や中性脂肪の増加に繋がります。パッケージに果物のイラストが描いていない(=果物が入っていない)野菜ジュースを選ぶと安心です。

果物が入っていない



果物が入っている  
=血糖値や中性脂肪が上がりやすい



## ②「1日分」の野菜と書いていても、 実際は「1皿分」です。

写真のような大きさの野菜ジュースで、野菜料理1皿分が補えるといわれています。野菜料理を用意する余裕がない時に1品付け足す感覚で取り入れたいですね。

野菜ジュース 1本

野菜料理 1皿分



=



野菜料理は、1日トータルで5~6皿分摂るのが理想です。



高カリウム血症の危険性がある方は、野菜ジュースの飲みすぎに注意しましょう。

最近は、スーパーやコンビニで様々な種類の野菜ジュースが並んでいます。

お仕事やトレーニングでお忙しい方は、是非この2つのポイントを押さえながら、ご自身の好みに合う野菜ジュースを見つけてくださいね。

今回は、野菜をテーマにお話しさせていただきました。

これまで野菜を十分に摂れていた方も、不足していた方も、今回お伝えしたポイントを是非食生活に取り入れてみてくださいね。もしよろしければ、次回も見に来てくださいね。

マスタースタッフチーム 秋号担当  
摂南大学 農学部 食品栄養学科  
中田 恵理子 (管理栄養士)