

## 【野菜をたくさん食べよう！】

皆さんは野菜を一日どのくらい摂取されていますか？

また、すでに十分な量を摂取しているという方はどんな理由で召し上がっていますか？

『野菜＝身体に良さそう』というのは多くの方がご存じかと思います。

但し、具体的に何に良いのか分からず、『なんとなく』の気持ちで摂取している方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は野菜の効果を具体的に理解し、野菜を摂取する事への重要性を理解していただく事で、皆さんの血糖コントロールにお役立ていただければと思います。

### 【野菜を食べる事で血糖値にはどのような効果があるの？】

血糖値には野菜に含まれる**食物繊維**という成分が身体の中で作用します。

食物繊維は以下の二種類に分けられ、身体の中でそれぞれの効果を発揮します。

- ①**水溶性食物繊維**…消化管での糖の吸収を遅延させて血糖の上昇を抑えます。  
含有量の多い食品：オクラ、モロヘイヤ、海藻類など
- ②**不溶性食物繊維**…よく噛んで摂取する事により満足感を増加させて食べ過ぎを防ぎます。  
含有量の多い食品：キノコ類、切干大根、ごぼうなど

また、食事の始めに野菜を摂取する事で食後の血糖値を抑えてくれる効果があります。

食事の時間や量が改善できないという方もまずは食べる順番を変えてみる事から始めてみましょう。

このように野菜料理を食事の始めに摂取する事を**ベジファースト**といいます。

### 【血糖値以外にも効果はあるの？】

①**コレステロールの吸収を抑えます。**

血糖値と同様に食物繊維がコレステロールの吸収を抑えます。

②**血圧の上昇を抑えます。**

野菜に含まれるカリウムという成分が体内の塩分の排泄を促し、血圧の上昇を防ぎます。

③**動脈硬化を予防します。**

高血糖や高血圧が抑えられる事により、血管壁に傷が付きにくくなり動脈硬化を予防します。

④**老化や癌を予防します。**

野菜に含まれる抗酸化物質が癌の原因となる活性酸素を抑えます。

⑤**免疫力を高めます。**

免疫細胞を活性化し、体内の病原菌を排除します。



【野菜は一日にどれくらい必要？】

皆さん、1日の野菜の必要量をご存じでしょうか？野菜は一日 350g 以上必要とされています。

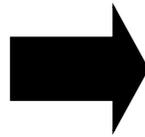
(350g の野菜の写真)



一食あたりにすると両手一杯分程度 (約 120g)



加熱するとカサが減るので片手 1 杯分程度



料理にするとこれくらい…小鉢 2 品程度が目安です



たくさん食べ過ぎてしまう方はカサの多い生野菜を食事の始めによく噛んで摂取する事で、満腹感がアップするため食べ過ぎを防ぐ事ができます。

反対に、たくさん野菜を食べるのは難しいという方には野菜スープなどの加熱した野菜で必要量を摂取しましょう。

### 【カット野菜や冷凍野菜を活用しよう】

野菜が身体に良いと分かっているにもかかわらず、下処理に手間がかかる為、なかなか摂るのが難しい…とお悩みの方はカット野菜や乾燥野菜または海藻類、冷凍野菜の使用をお勧めします。



### ★『冷凍野菜って栄養がなさそう…』

市販の冷凍野菜は、価格が安く手に入る旬の時期に大量に仕入れ製造されているため、一年の中でも栄養価が最も高い時期に収穫された野菜を使用しています。

また、加工段階で行われる急速冷凍は、野菜の酵素の働きを止め栄養成分を保持する効果があります。加工段階で多少抜けてしまう栄養素もありますが、全く摂らないより断然メリットは大きくなります。まずは簡単に取り入れられそうな物から始めてみましょう。

次回9月はリハビリテーション科より『おさらいしよう！運動療法の基本』を予定しております。最後までご覧いただきありがとうございました。