



朝ごはんに野菜を食べるメリット

厚生労働省は



食べることを
目標としています

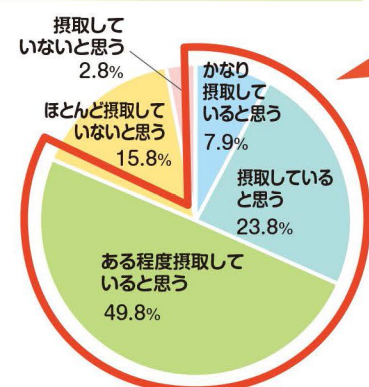
Vegetables

野菜1日350g 達成のためのカギは「朝食」にあり?!

食べている感覚はあるのに…

1日350gに達していなかった!

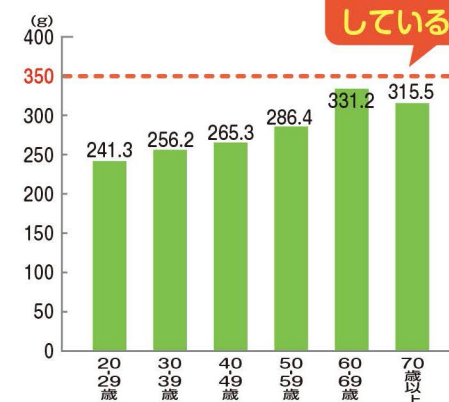
野菜をとっている感覚



平成27年 野菜の摂取方法に関する意識調査
カゴメ調べ n=1200

約8割が「野菜を摂取していると思う」と回答しているが…

世代別野菜摂取量



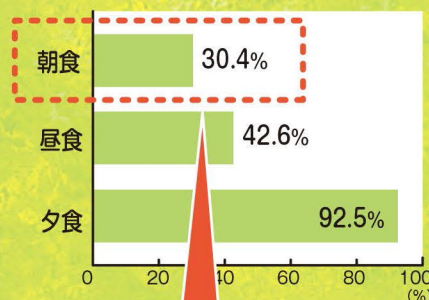
平成27年 国民健康・栄養調査
(厚生労働省)

350gの目標を達成している年代がない!!

野菜を食べているつもりでも、多くの人は野菜不足であることが判明しました。

「朝食」に野菜を食べていない人が多い!

野菜料理を食卓に出すのはいつ? (複数回答) 平成28年 カゴメ調べ n=704



夕食では9割以上が野菜を食べているが、朝食では3割だけ!

こんな食事が多いのかも…



朝食を食べない

「朝食」をきちんと食べよう!

ボーっとする脳にスイッチオン!

脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボーっとしてしまいがちに。朝食を食べることでスイッチを入れて、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

体内のリズムが整う!

人間には日が昇れば起き、沈めば休むという「体内リズム」が備わっています。「体内リズム」と自分の「生活リズム」がずれてしまうと、体にとっては大きなストレス。この“ズレ”をなくすには、朝食をしっかりすることが大切です。

朝食に野菜を食べることは大切



炭水化物 ごはん、パンなど。脳や体のエネルギー源になる。

たんぱく質 卵、魚、肉、乳製品など。体の材料になる。体温を上げる働きも。

ビタミン・ミネラル 野菜など。体の調子を整える。食べた糖分をエネルギーに変える働きも。

主食・主菜・副菜をそろえて 栄養バランスを整えよう!!

なぜ

野菜を食べないといけないの?

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

野菜に含まれる主な成分と期待される効果

抗酸化作用をもつ野菜

● カロテン

- ・抗酸化作用
- ・コレステロールを下げる
- ・皮膚や粘膜の健康維持

にんじん、ほうれん草など



● ビタミンC

- ・抗酸化作用
- ・コラーゲンの生成を促進する
- ・メラニン色素の生成を抑える
- ・免疫力を高める

ブロッコリー、ピーマン、パプリカなど



● リコピン

- ・抗酸化作用
- ・HDLコレステロールを増やす※

トマト など



● ビタミンE

- ・抗酸化作用
- ・老化を防ぐ

かぼちゃ、アボカドなど



※カゴメ(株)調べ

食物繊維を多く含む野菜

- ・腸内環境を改善する
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・糖質の吸収をゆっくりにする



オクラ、ごぼう、ブロッコリーなど

カルシウムを多く含む野菜

- ・骨や歯の形成
- ・骨を丈夫にする
- ・血液凝固



小松菜、水菜、大根(葉)など

厚生労働省、農林水産省より

野菜のかしこい食べ方「かさを少なく」「しっかり栄養吸収」

野菜は、実は調理することで、たくさんの量をとることができたり、栄養素の吸収率を高め、効率よく食べることができます。野菜調理の方法で覚えておきたいのが「かさを少なく」と「しっかり栄養吸収」です。

1

加熱でかさを少なくして量をとる！

加熱することにより「かさ」が減り、生でそのまま食べるより、量をとることができます。同じ120gでも、生野菜なら、両手に軽く山盛り1杯ですが、加熱した野菜なら、片手にのる量です。

手を使って考える1食分(約120gの場合)



生のものなら
両手いっぱい



加熱したものなら
片手にのる量

2

栄養の吸収を考えてとる！

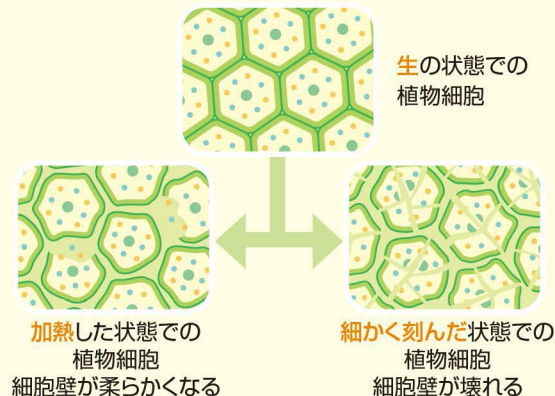
野菜は加熱などの調理をすると栄養素がなくなると思いがちですが、実は、調理することでリコピンやβ-カロテンのように吸収されやすくなる栄養素があります。その理由は、野菜にある固い細胞壁にあります。

野菜には固い細胞壁があり、
栄養の吸収を阻害していた！



植物には、動物と異なり、細胞壁があるため、栄養の吸収を阻害しています。

細胞壁を壊すポイントは
「加熱」と「細かく刻む」



野菜は加熱したり細かく刻んだりすることで
細胞壁が壊されて、栄養が吸収されやすくなります！



三浦先生の野菜学講座

生野菜に偏らず、 いろいろな方法で野菜を食べて

野菜の栄養素は細胞壁に包まれており、そのままでは吸収が悪いのです。これを壊すことで栄養素の吸収率が高まります。
例えば、トマトの場合は生よりも市販のトマトジュースやケチャップ、トマトソースなどの加工品の方が、リコピンの吸収が約3.8倍よくなるという研究結果*も出ています。*Gartner S (Am.J.Clin. Nutr.1997)
このように野菜は生野菜に偏らず、調理するなど、いろいろな形で食べることをおすすめします。合わせてごはんを食べ、肉、魚、大豆などからたんぱく質をしっかりとり、バランスのよい食事を心がけ、日々の健康に役立てましょう。



三浦理代名誉教授

女子栄養大学栄養学部を卒業
東京大学で博士号を取得
(農学博士)
女子栄養大学の名誉教授となる

細胞壁を壊す調理法「加熱」と「細かく刻む」

加熱

加熱調理に適している！

脂溶性ビタミンのβ-カロテン、
ビタミンD・E・Kは水に溶け
にくく、加熱調理に強い。



調理のポイント

- ・茹でる、煮るに適している。
- ・油に溶けやすいので、炒めものなどで油と一緒にとると、吸収率が高まる。

加熱調理時はひと工夫！

特にビタミンCは水溶性のため
水に溶けやすく、加熱調理に弱い。



調理のポイント

- ・水で洗うと栄養が逃げやすいので、短時間にさっと洗うこと。
- ・茹でるよりも、蒸す、炒める。
- ・スープにしたり、とろみをつければ、栄養が溶け出した水分ごと食べられる。

細かく刻む

細かく刻むことで、細胞壁が破壊され、
栄養素が吸収されやすくなります。

調理のポイント

ミキサーなどでつぶし、ジュースや
スープにする。

MEMO

市販の野菜ジュースや 野菜加工品も上手に活用

市販の野菜ジュースや野菜加工品などの多くは、野菜を「加熱」・「細かく刻む」ことによって作られています。リコピンやβ-カロテンを効率的に補給できる加工食品のひとつです。



*原料野菜の全成分を含むものではありませんが、不足しがちな野菜を補うのに役立ちます。

朝の野菜摂取「朝ベジ」を習慣に！

朝食に野菜を食べるメリットはたくさんあるのに、なぜ食べる人が少ないのでしょうか。ある調査によると、「手間」と「時間」を理由に野菜料理を出していないことがわかりました。

朝食に野菜を出さない理由は？

1位 手間がかかる (43.3%)	2位 準備する 時間がない (42.7%)	3位 朝はパンやごはんの 炭水化物が一般的 (22.7%)
-------------------------	--------------------------------	--

平成28年 カゴメ調べ n=490

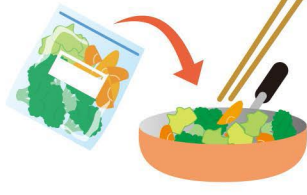
楽チン調理で、野菜料理を毎朝1皿プラス！

下ごしらえは手間いらずに！

野菜スープなど前日に作り置きしたものを冷蔵庫で保存しておき、朝は温め直すだけにする！



野菜はボイルした後、カットして冷凍しておくなどすれば調理の時間が短縮できる。



野菜のピクルスやナムルなど、日持ちする「保存食」を作り、すぐに食卓へ。

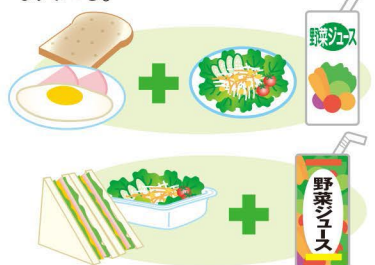


「野菜加工品」でかしこく！

市販の野菜ジュースやトマトソースを使って、スープやリゾットを作ると、手軽に野菜が豊富に。
※裏表紙でレシピを紹介しています



忙しい朝は、野菜ジュースをプラス。コンビニや外食で朝食を済ませがちな人にも。



人気のスムージーも、野菜ジュースを使うと、野菜の量が少なくても作れる。



MEMO

食事バランスガイドでは、野菜ジュースは「野菜の補助的なものとして利用できる」としています

農林水産省・厚生労働省の共同で策定された食事バランスガイドでは、野菜ジュースは飲んだ重量の半分を「野菜」として扱います。野菜の補助的なものとして、利用するとよいでしょう。



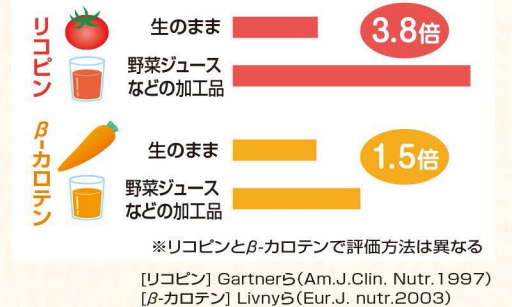
健康をサポート！野菜ジュースの可能性

忙しい現代人の味方ともいべき野菜ジュース。
近年は研究も進み、科学的にも健康効果が実証されてきています。

野菜ジュースと栄養吸収

ジュースの方が栄養吸収率がアップするものもあります！

ビタミンCや食物繊維など減少する成分もありますが、鉄分やナトリウム、カリウムなどのミネラルや、カロテノイドなどは減少しません。さらに、リコピンやβ-カロテンは、生の野菜からとるよりも野菜ジュースなどの加工品でとる方が吸収率がアップすることがわかっています。

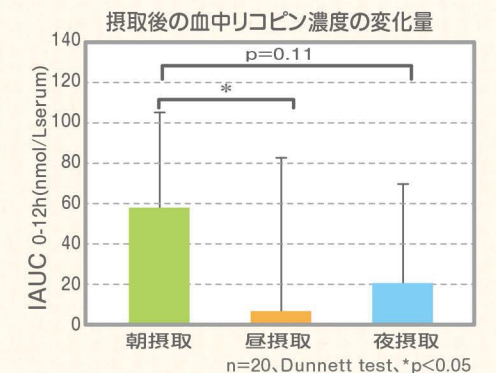


さらに、朝の摂取は栄養吸収が高いことが判明！

トマトジュースの摂取時間がヒト体内へのリコピン吸収に影響を与えることが明らかになりました。

健康な成人男女23名に朝・昼・夜の各時間帯でトマトジュース160g(リコピン16mg)を飲んでもらい、摂取後2、4、6、12時間後の血中リコピン濃度を測定。トマトジュースを朝に飲んだ時の値が最も大きく、特に、トマトジュースを昼に、飲んだ時と比較すると統計学的有意差が認められた。

カゴメ調べ、第63回 日本食品科学工学会 2016年8月



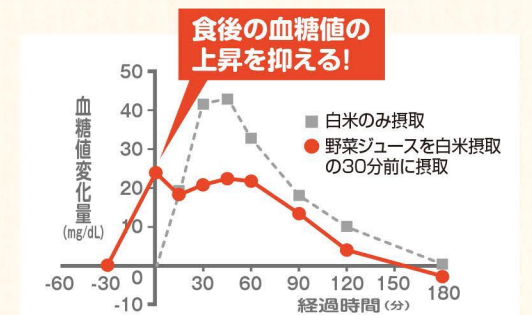
野菜ジュースとメタボ対策

食事の前の「野菜ジュースファースト」という研究も発表されました。

食事の際は、野菜を最初に食べることで食後血糖値の上昇を抑えることができますが、野菜ジュースでも同様に、食後の血糖値の上昇を抑えられることが明らかになりました。今後、さらに研究が進むことが期待されています。

試験条件:健康な人8名に、野菜ジュースと白米を摂取してもらい、食後の血糖値を経時的に測定。血糖値の変化を調査した。(研究:城西大学 金本郁男ら)
※全体の糖質量は50gに統一。

カゴメ調べ、Kasuya N5 (Food and Nutrition Sciences, 2016)



普段の食事野菜をとるのはもちろんこと、野菜ジュースも上手に利用してみましょう

野菜ジュースは、手軽に野菜がとれて便利! 飲むだけでなく料理にも活用できます!

電子レンジで
バババッと!



5分でできる! 朝ベジスープ(ウイナー)

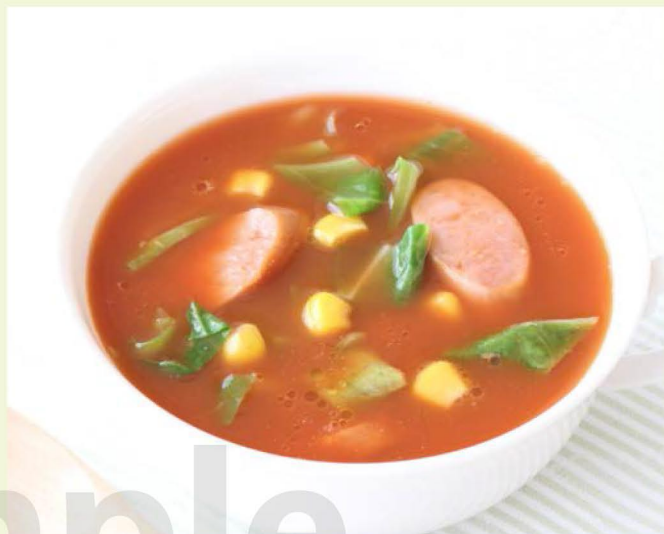
調理時間: 5分 117kcal 塩分: 0.5g (1人分)

材料(1人分)

野菜ジュース(トマトミックス系) …… 100ml
水 …… 100ml
ウイナーソーセージ …… 1本
キャベツ …… 15g
ホールコーン(缶詰) …… 15g
ホールコーンの代わりに、ベジタブルミックスなどでも
おいしくいただけます。

作り方

- ① スープカップに野菜ジュースと水を各100ml注ぎ、お好みの大きさに切ったウイナーソーセージとキャベツ、コーンをいれる。
- ② かるくラップをかぶせ、電子レンジで約2分温める。



時短でも
コク旨!



トマトジュースで簡単! ラタトゥイユ

調理時間: 15分 81kcal 塩分: 1.0g (1人分)

材料(4人分)

トマトジュース …… 300ml	ベーコン …… 2枚
玉ねぎ …… 1/2個	塩 …… 小さじ1/2
なす …… 2本	はちみつ …… 大さじ1/2 (または砂糖少々)
ズッキーニ …… 1/2本	オリーブ油 …… 大さじ1
パプリカ …… 1個	

作り方

- ① 野菜、ベーコンは、1.5cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に炒める。
- ③ 全体にしんなりしたら、トマトジュース、塩、はちみつを加え、中火で約10分、汁けがなくなるまで煮る。

