

おぼえておきたい

野菜の基礎知識

身近すぎて疑問を持つことが少ないものの、聞かれるとわからないことが多い野菜の知識。そこで、おぼえておきたい野菜の基礎知識について、「食」の機能性について研究している東京農業大学農学部デザイン農学科教授の谷口亜樹子先生に伺いました。

1 なぜ、野菜を食べた方がいいの？

彩りが豊かな野菜は季節を感じさせ、見るだけで食欲が出ます。食事を楽しいと感じることは人の暮らしを豊かにする重要な要素で、野菜にはその役割があります。野菜に豊富に含まれる食物繊維が腸を刺激し、排便を促します。食物繊維が分解され腸内が酸性になることで、乳酸菌やビフィズス菌などの有用な菌が増殖し腸内環境を整えるという役割も持っています。腸は「第2の脳」と呼ばれることもあるほど、人間にとって大切な器官です。腸内がきれいだと、生活習慣病の予防や免疫の向上につながります。また、微量ながらも人間の身体に有用なミネラル類やビタミン類、ファイトケミカルも含まれています。

3 野菜にはどんな特徴がある？

水分が約90%と多いのが特徴です。遊離アミノ酸が多く、食べると旨みとして感じられます。トマトのグルタミン酸やアスパラガスのアスパラギン酸が有名です。脂質が少ないので、カロリーが低く、たくさん食べても低カロリーです。また、オリゴ糖が含まれているのも特徴です。オリゴ糖は腸で微生物の栄養となり、腸内細菌を活性化します。



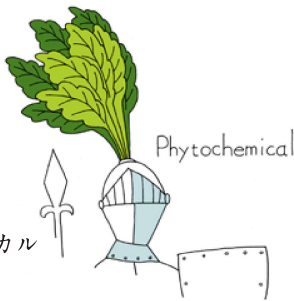
2

ファイトケミカルってなに？

直訳すれば、「植物の化学物質」で、野菜自身が自分の身を守るためにつくる物質ですが、人間にとっても抗酸化力や免疫力を高める有用なものです。代表的なものではコマツナやホウレンソウなどの葉もの野菜、玉ねぎなどの茎葉類に多いポリフェノールや、緑黄色野菜に多いカロテノイドなどがあります。カロテノイドはトマトに含まれるリコピンや、ニンジン・カボチャに含まれるベータカロテンなどがあります。これらは抗酸化作用が高いことが特徴です。最近では、抗がん作用があるということで含硫化合物と呼ばれるプロッコリーのスプラウトに含まれるスルフォラファンや、ニンニク、玉ねぎ、ニラのアリシンなどにも注目が集まっています。また、中性脂肪低下作用や血糖値の上昇を抑制するとして、ごぼう、玉ねぎ、菊芋に含まれるイヌリンも今後、関心が高まっていきそうです。

4 野菜には、どんな栄養素が含まれている？

さまざまな栄養があるので、一言でいうのは難しいのですが、一般的には肉や穀類に比べるとミネラル類やビタミン類が多く含まれています。ミネラル類は特にカリウムが多く、リン、カルシウム、鉄も含まれています。ビタミン類はビタミンC、プロビタミンAが多く含有されています。ニンジン、カボチャなど色の濃い緑黄色野菜にはカロテノイドのプロビタミンAが多く、ビタミンCはハクサイ・キャベツなどの葉菜類や、トマト・キュウリなどの果菜類に多いです。プロビタミンAは体内で必要な時にビタミンAになるカロテノイドで、油分と一緒に食べると吸収されやすいです。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べると摂取しやすいです。

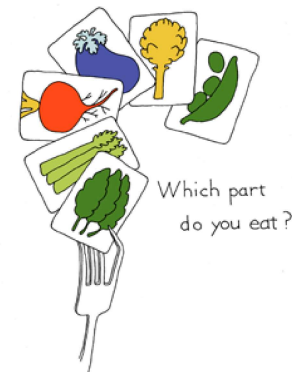


5 1日に食べた方がいい量は？

厚生労働省により、1日350gの野菜を摂取することが推奨されています。生野菜で全部を食べようとするのが難しいですが、茹でる、炒める、スープにするなど調理することで、簡単に食べることができます。1つの野菜だけでなく、いろいろな野菜を食べるようにすると良いですね。野菜ジュースにするのもおすすめです。自分の好きな野菜をミキサーにかけて手づくりするのもいいですし、時間がなければ市販の野菜ジュースでも良いですよ。市販の野菜ジュースの場合は、砂糖を使っていないものを選び糖分を摂りすぎないようにしましょう。

7 食べる部位によって栄養価は違う？

野菜は食べる部位により、葉菜類、茎葉類、根菜類、果菜類、花菜類、蒟蒻（きょうじつ）類に分類します。葉菜類はコマツナやホウレンソウなど葉を食べる野菜で、果菜類はトマトやナスなど実を食べる野菜ということです。大きく分けると、葉菜類や果菜類はビタミンが多く、根菜類はデンプンが多いといえますが、種類が多いので当てはまらぬ野菜も多いです。栄養面では、色の濃い緑黄色野菜とそうじゃない色の薄い淡色野菜という分類がわかりやすいでしょう。栄養的には緑黄色野菜はファイトケミカルを、淡色野菜は食物繊維を目的に食べるのが良いでしょう。



9 保存は、どうするのがいい？

基本的には食品用のポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。野菜は収穫後も生きていて呼吸をしています。活発に呼吸すると味が落ちてしまったり、傷んだりするので、それを抑制する効果があります。葉菜類ではキッチンペーパーで巻いてから、ポリ袋に入ると良いでしょう。イモ類は風通しの良い、日の当たらない常温の場所で保管します。いずれも早めに食べましょう。また、干し野菜にして、保存性を高めるのもおすすめです。薄くスライスした野菜をザルやネットに入れて、風通しの良い場所で6時間ほど干せば完成です。乾燥後は冷蔵庫か冷凍庫で保管します。ニンジンやもやしなどはもちろん、セロリの葉といった、普段は食べない部分も味が変わって食べやすくなります。おすすめはキュウリですね。ほんのり甘く、スナック感覚で食べられるようになりますよ。



6 有機野菜とそうじゃない野菜って何が違うの？

有機野菜は農林水産大臣が制定した日本農林規格（JAS）で定められた農業や化学肥料を使用しない栽培方法により育てられた野菜のことです。具体的には2年以上、農業や化学肥料を使用していないことが条件です。期間中、一度でも農業を使えば、「有機」という表示ができなくなります。また、遺伝子組み換えの野菜でないことも定められています。ただし、小規模な農家では無農薬で有機野菜を栽培しているも認定を受けていない場合もあります。有機野菜ではない野菜も、農業や化学肥料の使用基準、残留基準を満たしたものが販売されています。