



野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースのパッケージで『1本で1日分の野菜が摂れる』と謳ったものがあります。実際に1日分の野菜を野菜として摂取した場合と同程度の栄養成分を、野菜ジュースで摂取できるのでしょうか？

1日の野菜摂取目標量

厚生労働省策定の『健康日本21』のなかで、2010年までに成人1日あたりの野菜の平均摂取量を1日350g以上にすることを目標とし、そのうち120g以上は緑黄色野菜で摂ることとしています。

緑黄色野菜120gと野菜ジュース1本の栄養成分比較



緑黄色野菜120gから多く摂取することが期待される食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウムの量を、野菜ジュース1本で摂取可能なのでしょうか？

ビタミンAは緑黄色野菜と同程度の摂取が可能ですが、それ以外の食物繊維、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウムに関しては、30%程度の量しか含まれていないのです。もちろん、使用する野菜の種類や栄養成分添加の有無、野菜汁と果汁の配分によっても変わってきますので商品により差はありますが、いずれにしても野菜ジュースのみで緑黄色野菜の栄養を満たすことはできないのです。

(参考資料: 独立行政法人国民生活センター2000年11月6日発表資料)

野菜ジュースの摂取にあたって

上記の内容より、「野菜ジュースを飲んでいるから野菜分の栄養確保はOK。」という過信は、逆に栄養不足を招きかねないのです。食事での野菜摂取を大前提に、どうしても不足してしまう場合にあくまで補助的に野菜ジュースを取り入れることが、効果的な摂取方法と言えます。

また、商品によっては「野菜汁のみ」のものと「野菜汁と果汁の混合」のものがありますので、血糖値や中性脂肪が高めの方、糖分摂取の多い方などは、「野菜汁のみ」を選ぶようにしましょう。

カレーや野菜スープ、リゾットなどに加えたり、ホットケーキや白玉に加えるなど、料理やお菓子に加えてみるのも良いのでは？



季節の食材

12月から3月が旬の **ぶり** をご紹介します♪

- ★ コレステロール低下作用のある**タウリン**。
- ★ カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**。
- ★ 動脈硬化を防ぐ**EPA**。 これらの栄養素が豊富に含まれています！

選び方のポイント！

【血合いの色が鮮やかなもの】

【身に透明感があるもの】

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。