

「野菜も食べなさい」の真相

右の様なやり取りを経験した方も多いのではないでしょうか。あなたならこの後どのように答えますか？

「からだに良い」ということは分かっているけど、詳しいことはあまり分からないものですね。

そこで今回はなぜ野菜を摂るべきなのかを解説します。

野菜もちゃんと食べなさい！



だって食べたくないんだもん！ 食べなくてもいいじゃん！

野菜はからだに良いんだから食べないとダメっ！



からだに良いってなに？ どういうこと？ 食べたらどうなるの？



野菜の特徴

☆ビタミン・ミネラルの供給☆

体の中でビタミンやミネラルは三大栄養素(脂質・糖質・たんぱく質)の代謝を助ける働きをしています。脂質・糖質・たんぱく質のように、エネルギーになるものではありませんが、それがないと体という“機械”がスムーズに働かない、いわば“潤滑油”のような働きをしています。

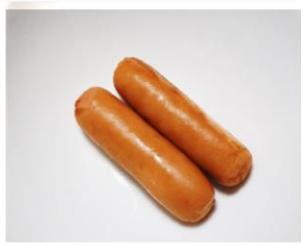
☆食物繊維が豊富☆

食物繊維は消化されずに、小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人が不足気味の成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

☆エネルギーや脂質が少ないので、肥満予防につながる☆



90 kcal



野菜(400g)と
ウィンナー2本(30g)が
同じエネルギー

☆様々な機能性成分を含んでいるので、各種疾病のリスクを低下させる☆



まとめ

脂質・糖質・たんぱく質の三大栄養素にビタミン・ミネラルを加えたものを五大栄養素といいます。野菜に豊富に含まれている、ビタミン・ミネラル・食物繊維は他の食べ物からはなかなか摂取出来ません。つまり、野菜を食べないと五大栄養素のうち2つ(ビタミン・ミネラル)を摂らないこととなり、人間の体を構成する大事な栄養素のうち、2/5が不足してしまうこととなります。

「からだに良い」という以前に「からだに必要」という表現が適しているのかもしれないね。

三大栄養素

ボディ = たんぱく質

安心して走るには丈夫なボディが必要です。

ガソリン = 糖質・脂質

ガソリンは、車が走るためのエネルギーとなります。ガソリンがなければ車は動きません。



オイル = ビタミン・ミネラル

オイルは車のエンジンや各パーツが正常に動くことができるように助けます。



五大栄養素