食と健康

・アナウンサー→【アナウンサー】及びQ

・職員→【職員】及びA

～野菜を食べて元気に過ごそう～

【アナウンサー】

　1月はおせち料理やお雑煮など、日本の食文化を感じる季節ですね。スーパーでは七草粥にちなんで、春の七草が店頭を賑わせています。この七草粥は、正月で疲れた胃袋を整えるために食べるという由来があるようです。お正月にご馳走を食べ過ぎて体調が悪くなってしまったり、また、逆に七草粥などを食べることで体調を整えたりと、食べることと健康は深い関係があるようです。本日は、東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養係の飯塚紀子さんから、食と健康をテーマに、特に野菜に焦点をあてて、お話を伺いたいと思います。

はじめに、食に関する保健所の取り組みについてお聞きしたいと思います。

**Q1　多摩小平保健所では様々な取り組みを行っているようですが、本日のテーマに沿ったわかりやすいキャッチフレーズがあれば教えてください。**

A1　「たっぷり野菜　しっかり朝食」というキャッチフレーズがあります。このキャッチフレーズは、保健所だけではなく、西東京市、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、関係団体等で協力し、地域の食に関する課題解決に取り組むために作成したキャッチフレーズです。

**Q2　「たっぷり野菜　しっかり朝食」というと、「野菜をたっぷり食べてもらいたい」とか「朝食は毎日食べてもらいたい」というような意味でしょうか。**

A2　はい、そのとおりです。少し補足しますと、多摩小平保健所では関係機関等と協議し、平成29年度までの保健医療の取組目標を策定していますが、「野菜の摂取量を増やす」「朝食の欠食率を下げる」という２つの目標を掲げ、地域の関係機関等と連携、協力して取り組んでいます。このためこの２つの目標をキャッチフレーズにしました。

**Q3　実際、保健所ではどんな取り組みをしているのですか。**

A3　昨年9月には、「コウケンテツさんに学ぶ！野菜たっぷり健康食生活」というテーマで、食卓に野菜料理を増やすためのヒントや、おいしく食べるための料理方法についてシンポジウムを開催しました。地元の農家の方等にも参加していただき、大変好評でした。また、保健所の情報ルームでの企画展示も行いました。

今年からは飲食店において野菜がたっぷり食べられる環境を整備していきたいと考えております。

**Q4　そもそもなぜ野菜をたっぷり食べてもらいたいのでしょうか。私たちは多少なりとも野菜を食べていると思うのですが。**

A4　厚生労働省が健康増進の基本的な方針として様々な数値目標を定めています。野菜1日あたりの平均摂取量は350ｇ以上を目標にしています。しかし、平成24年の都の調査によりますと、1日当たりの野菜の平均摂取量は、成人男性で約325g、成人女性で約309gであり、目標の350gに届いていません。

**Q5　都民全員が野菜不足ということでしょうか。**

A5　平均摂取量は目標に届いていないことになります。一方で、都の調査によりますと、1日に350g以上の野菜を食べている成人男性の割合は38.7％、成人女性で34.4％となっており、約4割の方は十分に野菜を摂取していると考えられますが、約6割の方は野菜の摂取不足が考えられます。

**Q6　なるほど、6割の方は野菜不足ということですね。350gという数字がキーワードのようですが、350g以上を目標とした理由はどういうことなのでしょうか。**

A6　厚生労働省によりますと、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素は、野菜に含まれている割合が高いことから、健康日本21以降、1日に野菜を350g以上とることを目標としています。

**Q7　野菜というとお肌がきれいになるイメージがありましたが、たっぷり野菜を食べることで病気の予防に効果があると考えられているのですね。お話にあったカリウムというのは、どんな働きがあるのですか。**

A7　「血圧を正常に保つ」、「筋肉の働きをよくする」などといわれています。最近では、カリウムの摂取量を増加することによって、血圧低下、脳卒中予防、骨粗しょう症予防につながることが動物実験や疫学研究によって示唆されています。

**Q8　食物繊維はどんな働きがあるのでしょうか。**

A8　食事中の糖や脂質が吸収されるのを遅らせ、糞便中に排泄するのを促進すると言われており、糖尿病や脂質異常症を防ぎ、循環器疾患のリスクを下げると考えられます。また、腸内環境を整え、がん予防にも効果的に働くと考えられています。

**Q9　抗酸化ビタミンというのは、どんなビタミンで、どんな働きがあるのでしょうか。**

A9　抗酸化ビタミンというのは、ビタミンC、ビタミンE、カロテンなどのビタミンAなどをいい、活性酸素の働きを抑える作用を持ちます。

**Q10　活性酸素とはあまり聞きなれない言葉ですが、どういうものですか。**

A10　活性酸素は、動脈硬化を起こしやすくする物質を作り出したり、がん、老化、免疫機能の低下を引き起こします。抗酸化ビタミンが、活性酸素の働きを抑え、病気の予防等に効果的に働くと考えられています。

**Q11　その他に、野菜にはどんな特徴がありますか。**

A11　ポリフェノールなどの健康増進効果が期待される機能性成分が含まれています。また、野菜の多くは水分で構成されていますので、食事に野菜を多く取り入れることで、食事全体のエネルギーを抑える効果も期待できます。カルシウムや鉄等のミネラルを含みます。

**Q12　野菜にはたくさんの栄養素が含まれ、病気の予防が期待できることがわかりましたが、野菜350gといっても、どのくらいの野菜なのか、すぐには思い浮かびません。計量しない簡単な目安はありますか。**

A12　目安として、野菜350gの量は、生の状態で、両手に山盛りで乗るぐらいになります。

**Q13　なるほど、目分量としては参考になりますね。それでは次に、私たちがたっぷり野菜を摂取するために、どんな工夫をすると良いのかを教えてください。**

A13　まず、家庭でできる、野菜の摂取量を増やす工夫を3つご紹介したいと思います。1つ目は、毎食、3回、野菜を摂取する習慣をつけていただきたいと思います。冒頭で「しっかり朝食」というキャッチフレーズを申しましたが、朝食にも野菜を忘れずに食べてほしいと思います。朝は忙しいと思いますので作り置きができる具だくさんの味噌汁や野菜スープなどがおすすめです。

**Q14　2つ目は何ですか？**

A14　先ほど、野菜の平均摂取量をお話しましたが、350gには、あと40g不足しています。野菜のおかずを1日の食事の中で1品増やすと良いと思います。

**Q15　3つ目は何でしょうか？**

A15　生野菜は「かさ」が多い割に重量は少ない傾向があります。熱を通すことでかさが減り、少食の方でも食べやすくなります。

**Q16　野菜の分量を増やすための工夫はわかりましたが、好き嫌いがあった場合にはどうすると良いでしょうか。**

A16　野菜の好き嫌いは誰にでもあると思います。特に小さいお子さんなどは、好き嫌いは多いかもしれません。そのような時の工夫を3つご紹介します。

1つ目は、野菜に合う調理法を見つけることで、嫌いな野菜が好きになることがあります。例えば、きんぴらのように炒めるのではなく、素揚げにして塩でさっぱりといただくとか。すりおろした野菜をケーキやクッキーにいれて野菜スィーツとしていただくとか。今、話題のスムージーも、野菜に果物やはちみつなどを加えることで飲みやすくなります。

**Q17　2つ目の工夫はどんなことでしょうか。**

A17　2つ目は、地元の新鮮野菜を食べてみる、というのをお勧めします。嫌いな野菜でも、地元の新鮮な野菜ならおいしく食べられたというお話を聞いたことがあります。多摩小平保健所管内には、野菜を作っている農家がたくさんあります。例えば、にんじんやキャベツ、ホウレンソウ、うど、小松菜、ブロッコリー、大根などがとれます。

**Q18　地元の新鮮な野菜はどこで購入できるのですか？**

A18 地元の野菜は、畑の直売所や地元の八百屋さんで手に入れることができます。地元の農家の方が作る作物は、作り手の顔も見えますし、作っている様子も見えるのでとても安心で、さらに、とれたてを購入することができますので新鮮です。ぜひ試してみていただければと思います。

**Q19　3つ目の工夫はどんなことでしょうか。**

A19　3つ目は、野菜の好き嫌いを克服するために、自分で野菜を育ててみるというのはいかがでしょうか。ベランダなどの小さなスペースで、プランターなどで手軽に野菜を育てることができます。自分で育てることで愛着がわくので、嫌いな野菜でもおいしく食べられることがあるそうです。保育園や小中学校でも、菜園を作って、自分たちで育てると、食べられるようになるお子さんが多いと聞きます。

**Q20　自分で野菜を育てるのはなかなか難しいですが、そのような時は、どうしたら良いのでしょうか。**

A20　ご家庭で野菜を育てるのが難しいようでしたら、農業体験や収穫体験をしてみても楽しいかもしれません。楽しみながら野菜に触れることによって、野菜に興味を持ち、嫌いな野菜も食べられるようになる方もいらっしゃると思います。多摩小平保健所の管内には農業体験などができる農家がありますので、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

**Q21　外食時に気をつけることがありますか。**

A21　できれば、料理の品数の多い定食を選ぶと良いですね。単品のものを選んだ時にはサラダや野菜の小鉢などをプラスしてください。単品で食べたいときは、例えばラーメンでしたら、野菜がたくさん入っているタンメンなどを選択すると良いでしょう。外食で野菜が不足しがちなときには、ご家庭で、冷凍保存しておいた、茹でたブロッコリーやホウレンソウ、ミニトマトなどすぐに食べられる野菜で補うと良いと思います。

**Q22　様々な工夫を教えていただきました。私も今年は、たっぷり野菜に挑戦してみたいと思います。では、最後にまとめをお願いします。**

A22　 はい、都民の方は野菜が不足している傾向があります。野菜はカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養素を含み、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられていますので、1日に350ｇ以上摂取して欲しいと思います。ただし、医師から食事に対して注意を受けている方は、医師によく相談してください。

野菜を食べることで健康を保ち、また、いろどりも鮮やかな野菜を食卓に並べることで食欲も増し、食べることが一層楽しくなると思います。

野菜をたくさん食べる工夫や調理方法、農業体験や収穫体験などお試しいただければと思います。

　　寒い冬が続きます。お鍋や温かい料理にたっぷりと野菜を入れて食べていただき、体調を整え、風邪やインフルエンザを予防して元気に過ごしましょう。