

栄養ニュース☆【野菜の成分と期待される効果！】

NO.18

健康のために必須不可欠な“野菜”。毎日食べている！と思っても、実は全ての年代で「野菜不足」の傾向にあることをご存知ですか？

厚生労働省は、**1日野菜350g以上**（成人）食べることを目標にしています。しかし、国民健康・栄養調査の結果によると、野菜を食べている感覚はあるのに実際の摂取量は、276.5gと不足しています。野菜を食べているつもりでも、多くのひとは「野菜不足」であることが判明しています。野菜不足の原因は生野菜への偏り！？生野菜は「かさ」が多いことから満足感を得やすいのですが、思っている以上に量が少なく、野菜不足になりやすいようです。

今回は、「野菜の成分と効果」について話したいと思います。

1※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
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

- ・美白効果
- ・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



2 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



3 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



一口メモ

野菜の*抗酸化作用とは？

体への負担やよくない生活習慣によって、体内には活性酸素が発生します。過剰な活性酸素は、血管や細胞などを傷つけます。野菜の抗酸化作用は、この活性酸素を消去する働きがあり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

紫外線

食生活

ストレス

★★★★★嗜好調査結果のご報告★★★★★

入院中の患者様の意見収集や要望を把握し、食事サービスの向上に役立てるため、平成30年9月21日の昼食時に嗜好調査を行いました。

【調査日の献立】 かに玉、ひじき炒め(茄子の煮物)、もやしのかか和え、春雨とキクラゲのスープ

【回収率】 89.6% (43名/48名中)

【結果】 食べた量については、「全部食べた」が72.1%、「3分の2位食べた」が25.6%で大半の患者様が形態・量・嗜好などを個人対応することで、残さずに食べられていました。美味しさの評価は、どのおかずも86.0%以上で「美味しい」との回答をいただきました。特に、かに玉は色合いや味付けも良く食べやすいと好評でした。今後もきめ細かい対応で患者様に喜んでいただける食事を提供していきたいと思っております。

