



農林水産省
「野菜を食べようプロジェクト」
野菜サポーター



野菜科学研究会



今知ってほしい!

野菜にまつわる 5つのこと

- 1 野菜で腸活!
ちょうかつ
- 2 野菜の匂について
しゅん
- 3 野菜で「噛む活」!
か
- 4 野菜から食べ始めよう
- 5 もったいない! 野菜もサステナブル

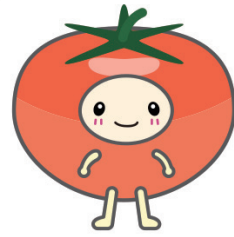
「野菜科学研究会」は、以下の二つを目的に活動しています。

- 1 消費者の食生活を豊かにしたり、もっと野菜を食べたくなるような情報を提供すること。
- 2 野菜に関わるお仕事をされている方には、より深く野菜の価値について知っていただくこと。

今知ってほしい!

野菜にまつわる5つのこと

かくれているぼくらを見つけてね!



ぼくらは野菜科学研究会公式キャラだよ

1 野菜で腸活!

腸の環境を整える「腸活」。健康のために生活にとりいれてみませんか?
野菜にもふくまれる「食物繊維」をうまくとることがポイント!

食物繊維のちから

「食物繊維」は、人の酵素で消化されない食べ物の中の難消化性成分のこと。消化酵素の影響を受けず、大腸まで運ばれます。

すいようせい
水溶性食物繊維

大腸で腸内細菌のえさとなり
善玉菌を増やす

水溶性、不溶性ともに
多い野菜

ふようせい
不溶性食物繊維

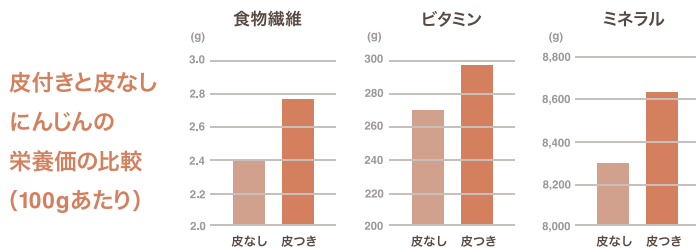
腸を刺激して
便の排泄を促進

野菜を皮ごと食べよう!

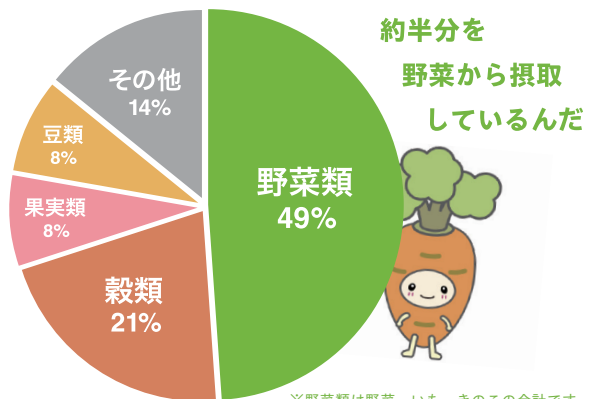
野菜を皮ごと食べると、皮をむいた場合とくらべて食物繊維を多くとることができます。皮にはビタミンやミネラルもふくまれています。

野菜は食物繊維の主な摂取源

1日あたり3〜6グラムの食物繊維が不足しているといわれています。野菜を積極的に食べて、食物繊維不足を解消しよう!



文部科学省「日本食品標準成分表 2020年(八訂)」より



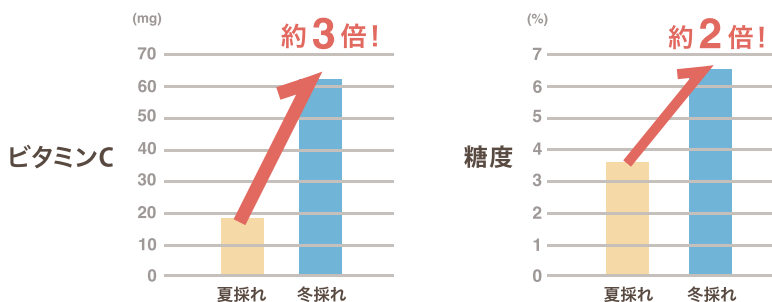
※野菜類は野菜、いも、きのこの合計です。

厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」より

2 野菜の旬について

旬の時期は味がおいしくなるだけでなく、ふくまれる栄養素もぐっと増えます

例えばほうれん草、「夏採れ」と「冬採れ」でこんなにちがう!



文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」
辻村卓他: 全国6地域のスーパーマーケットで販売される野菜の産地とビタミン・ミネラル含有量の通年成分変化. 2005, ビタミン, 79; 753-7

野菜の旬を知ろう



3 野菜で「噛む活」!

食事のとき「噛むこと」を意識してみよう。しっかり噛むために、食材をあえて大きく切ったり、サラダや漬物として食べるのもおすすめ

「野菜を多く食べる子供は咀嚼力が高い」

日本人の小学6年生の男女171人を対象とした研究です。被験者はチューイングガムを噛んで、溶出糖量（口に溶け出した糖量の割合）を測定。咀嚼力（噛む力）が高いと、溶出糖量の値が高くなります。野菜を食べる頻度との関係性を調べたところ、一日に2回以上野菜を食べるグループは、1回以下のグループと比べて、有意に溶出糖度が高いことが分かりました。

出典：Kibayashi M, The relationships among child's ability of mastication, dietary behaviour and physical fitness. Int J Dent Hygiene.9. 2011;127-131

「語呂合わせで覚えよう」 噛むことの効果

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音ははっきり
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸快調
- ぜ 全力投球

卑弥呼の生きたとされる弥生時代の食事は噛む量が現代の6倍だったとか…!

出典：学校給食研究会 よく噛む8大効用
ひみこのはがいてぜ より一部改変

4 野菜から食べ始めよう

野菜から食べる「ベジタブルファースト」で身体にやさしい食事を

野菜から食べる「ベジタブルファースト」がだんだんと広まってきています。2022年に行われた食事の仕方に関する調査によると、およそ2人に1人(50.2%)が「ベジタブルファースト」を実践しているというデータもあります。

出典：大塚食品株式会社「食事とごはん（お米）の実態調査」（2022年3月）

副菜

ビタミン、ミネラル、
食物繊維がたっぷり
身体の調子を整えるもの

主菜

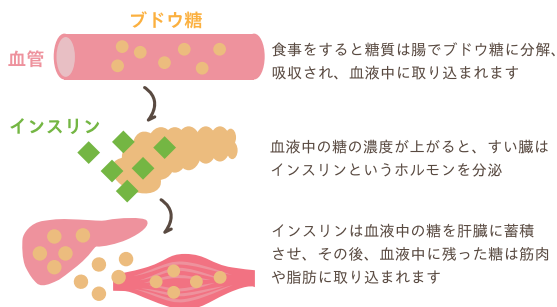
タンパク質、脂質の供給源
身体をつくるものになるもの

主食

炭水化物が主成分
エネルギー源となるもの

参考：農林水産省 日本型食生活のススメ より一部改変

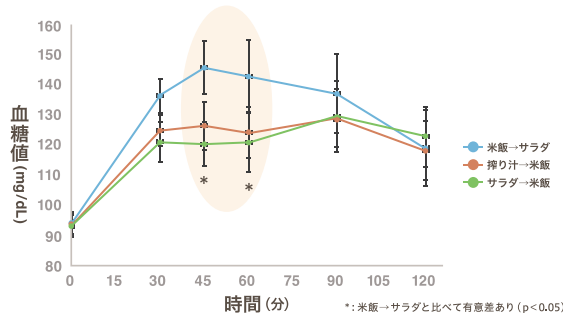
なぜ野菜から食べ始めると身体に良いの？



血糖値が急に上昇すると、インスリンが大量に分泌されます。すると、こんどは血糖値が急降下！血管にダメージを与え、糖尿病や心血管疾患をまねくことも…。野菜から食べ始めることで、血糖値の急な上昇を抑え、正常にコントロールすることができます。血管や臓器への負担が減るため、身体によいのです。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

食べる順番と血糖値の研究



サラダから食べ始めると食後の血糖値の急な上昇を防ぐことを示す研究があります。日本人の男性13名を対象に、ご飯→サラダ、野菜の搾り汁→サラダ、サラダ→ご飯、の3通りの順番の食後の血糖値を測りました。その結果、サラダを先に食べてからご飯を食べると、先にご飯を食べたときと比べて、食後の血糖値が有意に低くなりました。

出典：Tomomi Tanaka et.al, Ingestion of vegetable salads before rice inhibits the increase in postprandial serum glucose levels in healthy subjects, Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 2023; zbad085

野菜をもっと美味しく、もっと楽しく
ベジラボレシピ

ベジラボレシピ



ベジラボレシピは、野菜科学研究会が運営するレシピサイト。野菜を愛し、日夜野菜を研究する野菜科学研究会だからこそそのレシピをお届けします。「健康日本21（第二次）」では、【野菜の摂取量は1日350g以上】と掲げられています。野菜をもっと美味しく、もっと楽しく食べよう！

5 もったいない！野菜もサステナブル

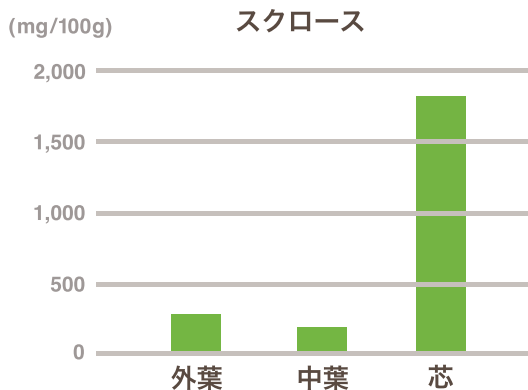
農業の発展、健康を支える食生活、フードロス削減など、野菜科学学会も野菜の力で貢献できるSDGsを考えます



参考：農林水産省「SDGs × 食品産業」

キャベツの芯は葉っぱよりも甘い！?

キャベツの芯は葉に比べて、甘み強度の高い糖質「スクロース」が多くふくまれています。キャベツの芯は全体の10%を占め、捨てるのにはもったいない食材です。加熱するとさらに甘みが感じられるようになるため、ぎょうざや肉だんごのたね、お好み焼きなどにぴったりです。



出典：キューピー「キャベツの芯をかしこく使いこなす」

捨てたらもったいない!

野菜の未利用部を調理してみよう



固くて食べにくい部分も、電子レンジでの加熱やゆでることで食べやすくなります。食物繊維などもたっぷりふくまれています。

何気なく捨てがちな部分も、活用することで家庭ごみを減らすことができます。オリジナルレシピを考えてみるのもおすすめ。



スーパーでまるごと買うとついてくることの多い野菜の葉。炒めたり、揚げたりすると美味しい一品になります。



野菜科学学会の活動内容



- 野菜科学学会ホームページでの情報提供
- 食育に関するイベントなどでの啓発活動
- シンポジウムの開催

- 旬野菜についてのコラム（毎月更新）
- 最新の学術文献の紹介（毎月更新）
- 野菜をおいしくたくさん食べるための女子栄養大学とのコラボレシピ
- 生産者紹介

お問い合わせ先

野菜に関するご相談やご質問、研究会の活動に関するお問い合わせはこちらから！いずれも事務局につながります。

☎ 080-7288-0301

✉ info@vegetablescience.org

【理事長】宇都宮 一典 / 医療法人財団慈生会野村病院常勤顧問 東京慈恵会医科大学名誉教授

野菜科学学会の日々の活動はこちらからチェック

ホームページ



ツイッター

