

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。よいゴールデンウィークを過ごされましたか？ 第199回 2017年5月号
さて今回は『野菜の摂取』についてお話しします。

～野菜をもっと食べましょう～

厚生労働省が提案した野菜の1日摂取量は350gです。しかし小中学生や高齢者はこれよりも摂取量が少ないことが分かっています。私は毎朝食時にキュウリ、セロリ、ブロッコリーの芽などを混ぜた生野菜サラダを食べるのですが、これで野菜の量は150gです。昼夕に菜っ葉のお浸し、野菜の煮つけ、たっぷり野菜の汁物を食べ、これでやっと350g位になります。

ご周知のように野菜は健康維持に不可欠な成分の宝庫です。ビタミン類、ミネラル(カルシウム、鉄、カリウムなど)、食物繊維、体の酸化を防ぐポリフェノールなどです。三大栄養素である蛋白質、炭水化物、脂質は体を作り、活動のエネルギー源ですが、これらの栄養素が分解されエネルギーになるまでに野菜の成分の働きが重要です。また糖尿病においても野菜(食物繊維)を先に食べることで、満腹感が増し、あとで食べる炭水化物の吸収をゆるやかにしてくれます。

しっかり野菜を食べましょうね。



糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門)

じゅんさいは昔は多く自生していましたが、今は東北の秋田県の特産品とされています。

じゅんさいはほとんどが水分ですが、食物繊維は多く含まれています。あまり聞きなれない野菜ですが、見かけた時は購入してみてください。独特の食感が美味しいですよ！

今月の旬の食材『じゅんさい』



次回糖尿病教室

日時：5月20日(土)
12:30～13:30

場所：3階会議室
今回はお薬の話です。

きょうたけ栄養士コラム



野菜ジュースについて

「野菜の代わりに野菜ジュースはどうか？」といった質問がありますが、野菜ジュースは「濃縮還元」という方法で作られており、その過程で食物繊維とビタミンCが多く失われています。また、嚙まないため、満腹感が得られにくいのも特徴です。そのため、厳密に野菜の代わりとはいきません。しかし、上手に選択・活用すれば、日々の食生活の手助けになります。

- ①野菜100%で砂糖や食塩が添加されていないもの
- ②多種類の野菜がブレンドされていること

外食などで野菜を食べることが出来ない時にその前後で飲むと三大栄養素の消化吸収の補助にもなります。

野菜≠野菜ジュースであることを忘れず、上手く活用し、いろいろな種類の野菜を毎食摂るように心がけましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739