

# ちいも積もれば4

管理栄養士・野菜ソムリエ  
シーフードマイスター

民野 摂子

## 健康食品と野菜

### 循環器系疾患と

#### 野菜の摂取量

心臓病、脳卒中など、日本人の死因の上位を占める循環器系疾患。

その予防に注目されている食習慣が、野菜や果物の積極的摂取です。事実、厚生省研究班によるNIPPON DATAなどの大規模研究において、野菜や果物を多く摂っている人は、循環器系疾患での死亡率が低いことが明らかにされています。

一方、野菜の摂取量は、成人男女平均で296・3g。目標量とされている350gには50g以上及ばず、また20代平均では250gを切るなど、若い世代ほど少ない傾向にあることが報告されています（平成27年国民健康・栄養調査）。

### ■右肩上がりの健康食品

野菜の摂取量が低迷しているのに比し、「健康食品」の売り上げは右肩上がり。2015年の機能性表示食品制度の導入が追い風となり、サプリメントや野菜系飲料のCMなどが、ますます勢いを増しています。では、サプリメントや野菜系飲料は、野菜の代わりを果たしてくれるのでしょうか。

### ■不足のリスク

まずは、サプリメントを見てみましょう。サプリメントは食品として分類され、あくまでも栄養または機能性の補助的なもの。ヒトでの長期間にわたる科学的な研究は少なく、安全性や有効性が確立されているものは多くはありません。

錠剤やカプセルなど、形状は同じでも、明確な治療の意図をもって処方される医薬品とは異なります。（同じ成分を含むことはありません）

サプリメントが、野菜の一部の成分を含むものであったとしても、ですが、野菜は単独の成分でできているわけではなく、未解明の物質も含めた複雑な成分の集合体です。一種類ではなく、多種類のバラエティに富んだ野菜を摂るのなら、なおさら。サプリメントで野菜不足を補ったつもりでも、多様な成分の相乗効果までカバーすることは難しいと考えられます。

また、青汁や野菜系飲料についても、不溶性食物繊維など、加工に伴い減少する成分があり、まるごと野菜に置き換えられるわけではないことを知っておきましょう。



### ■過剰のリスク

不足のリスク以上に心配なのが、過剰により生じるリスクです。サプリメントに含まれる成分の単位は、mg（千分の1g）や、μg（百万分の1g）と、非常に小さい単位。

通常の食品から摂るのであれば、過剰摂取とならない成分でも、複数のサプリメントを利用している場合などは、比較的容易に上限量を超える可能性があります。

過剰症状として、例えばビタミンAや鉄分は肝臓障害、ビタミンDでは腎障害などが、またミネラルの一種セレンでは、胃腸障害や毛髪の脱落などが指摘されています。

また、緑黄色野菜などに含まれるβ-カロテンは、抗酸化作用をもつ成分ですが、サプリメントで多量に摂ると、却って肺がんのリスクが上がるなどの研究報告もあります。

医薬品との併用にも注意が必要です。医薬品との合算で用量を超え、身体にダメージを与えたり、逆に医薬品の効き目を抑制する可能性もあります。服用に際しては、独自の判断を避け、医師・薬剤師などに相談するようにしましょう。

### ■高(カサ)や

#### 噛みごたえのメリット

一方、野菜にはサプリメントや液体の飲料には期待できない「高(カ)



サ」や「噛みごたえ」があります。野菜のカサや噛みごたえは、満腹感をもたらし、過食による肥満予防につながります。また、噛む行為には、それに留まらない多くの健康効果（前号参照）が期待されています。いくら今後の研究で、サプリメントや野菜系飲料の成分が充実したとしても、肩代わりができない魅力的な要素と言えます。



### ■おいしい旬の野菜を！

健康食品の利用を全否定しているわけではありません。加齢によって、摂食機能が低下した時などは、サプリメント等に頼らざるを得ないこともあるでしょう。ですが、食品との安易な置き換えには、リスクも伴います。まずは通常の食品に目を向け、食生活を組み立てることが肝心。健康食品の利用で「安心」してしまい、野菜などの摂取がおろそかになつては本末転倒です。

夏は、トマト、甘トウガラシ、ナス、オクラなどのみずみずしい果菜類や、モロヘイヤ、ツルムラサキなどの栄養価の高い葉菜類の美味しい季節。新鮮な旬の野菜を、積極的に手に取り、口に運べば、おいしさのご褒美とともに、野菜をしつかり摂ることができはります。

