

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。富田町病院の「糖尿病チーム」は、澤井医師のほか、看護師、管理栄養士、薬剤師、リハビリスタッフ、臨床検査技師、事務職など多くの職種のスタッフが集まっています。

摂らなきゃいけない
とはわかっているけど…

野菜 について

野菜を摂取しなければいけないことはわかっているけど、毎日となるとなかなか難しいですね。今回は、そんな野菜の摂取について、クイズ形式でご紹介します。

1. 1日に必要な野菜の量は？

- ① 50 g
- ② 120 g
- ③ 350 g



2. 日本人の野菜の摂取量って、
足りているの？

- ① 足りている
- ② 足りていない



3. 野菜が不足すると、どうなる？

- ① 便秘になる
- ② 肌が荒れる
- ③ イライラする



4. 野菜を多く食べるコツは？

- ① 毎食野菜を食べる

- ② 生で野菜を食べる
- ③ 外食をしない



5. 市販の野菜ジュースを飲めば、野菜
の代わりになる？

- ① なる
- ② ならない



(※答えはウラ面に)



糖尿病のことを「DM」(Diabetes Mellitusの略)といいます。糖尿病治療は、生活習慣の改善など粘り強い取り組みが必要です。無理せず長く続けるには、「つつい」といった失敗があっても「ドンマイ、ドンマイ」の精神で、気楽に気長に、続けていくことが大切と思い「Don Mai通信」と名付けました。

【答えと解説】

1. 1日に必要な野菜の量は？ 答え：③350g

野菜は1日350g以上の摂取が目標とされています。生なら両手3杯分もの量になります。

350gのうち、120gを緑黄色野菜から摂取するのが理想です。

2. 日本人の野菜の摂取量って、足りているの？ 答え：②足りていない

2018年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜の摂取は約280gであり、目標量に達していないことがわかっています。

「+70gの野菜」を意識すると、目標量の350gに達します。70gの量は、トマト1/2個、玉ねぎ1/4個、キャベツの葉1～2枚です。

3. 野菜が不足すると、どうなる？

答え：全部（便秘、肌荒れ、イライラ）

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。不足すると様々な体の不調があらわれやすくなり、高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクも高まります。

4. 野菜を多く食べるコツは？

答え：①毎食野菜を食べる

野菜を1食で350g食べることは難しいため、毎食小鉢1皿分のサラダ、お浸し、煮物などを加えるようにしましょう。野菜は、生ではカサがあり多く食べることができないため、加熱すると量が摂りやすくなります。外食をする時は、野菜の入った定食を選ぶ、野菜の副菜をプラスするなど、工夫次第で野菜

を補うことができます。最近では、コンビニにも野菜を使った商品がたくさん販売されています。

5. 市販の野菜ジュースを飲めば野菜の代わりになる？ 答え：②ならない

パッケージに、「1日分の野菜」などと書かれていると、それだけで野菜が摂取できるような気がしますよね。野菜をジュースにする工程で、攪拌、加熱、ろ過と様々な加工を経ることになります。その中で、熱に弱く水に溶けやすいビタミンや、ろ過した搾りかすにあたる食物繊維は減少してしまい、野菜本来の栄養素が損なわれてしまうため、野菜の代わりになるとは言えません。

とはいえ、野菜ジュースには熱に強いビタミンやミネラルも含まれており、手軽に摂取できることから、野菜のかわりではなく、野菜不足を補うものとして利用するとよいでしょう。糖分や塩分を取りすぎないように、砂糖、食塩不使用のものがおすすめです。



※じゃがいも、さつまいもなどは、一般に「野菜」と考えられていますが、炭水化物を多く含むため、「いも類」に分類されます。野菜には含まれないので、区別して考えましょう。



ポテトサラダは、「サラダ」という名前だけど、野菜には含まれないよ！