



平成23年12月12日

## 卓話『野菜の色と香りの健康効果』

日本野菜ソムリエ協会認定  
ベジフルビューティーアドバイザー

生井 理恵 様

私の仕事である「ベジフルビューティーアドバイザー」ですが、簡単に申しますと「野菜と果物の専門家」とご理解ください。なぜ私が野菜と果物の専門家であるベジフルビューティーアドバイザーという仕事を志したか、そのきっかけとなった出来事があります。それは父の糖尿病でした。父のためにと、野菜を中心とした食生活に変えたところ、私自身の体調や肌の調子が劇的に良くなりました。それが契機となり、野菜と果物の専門家であるベジフルビューティーアドバイザーという職につき、その効能の素晴らしさを多くの方に知ってもらおうべく活動しております。

厚生労働省が掲げている「健康日本21」という活動をご存知ですか？

その中で野菜摂取の目標量が定められています。「野菜350g、果物150g」です。それに対して実際の野菜摂取量は不足しているのが現状です。野菜と果物がなぜ必要か、それは「病気になるない身体作り」のためです。身体の根本である細胞や血液をつくるのは食事。野菜と果物をとり入れたバランスの良い食事が健康のためには何より大切です。

そんな健康のために欠かすことのできない野菜と果物ですが、その特徴をあげてみます。

- ① カラダの調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富
- ② がん予防や抗酸化能力が期待されるフィトケミカル（植物化学物質）が豊富
- ③ 低エネルギー
- ④ 春夏秋冬に旬がある
- ⑤ 食べる直前まで生きている

今日は「野菜の色と香りの健康効果」ということで②のフィトケミカルについてもっと詳しくみていきたいと思います。フィトケミカルとは、植物が紫外線の有害物質や害虫などから自らを守る為に、長い年月の間つくりだしてきた“色”や“匂い”、そして、“苦味や渋み”などに含まれている物質で、病気を予防したり健康を維持するのに重要と考えられる植物による化合物のことを言います。トマトに代表されるリコピンには、がん予防や動脈硬化予防、放射線障害予防に効果が期待されており、ニンジンやカボチャに含まれるカロテンにはがん予防、動脈硬化予防、抗アレルギー作用に効果が期待されています。

そんな身体にいいこといっぱい野菜と果物ですが効果的にとる方法として、私が推奨させていただいているのが「朝のベジ活」です。朝のベジ活とは朝に旬の野菜と果物でつくる「ベジフルフレッシュジュース」を飲むこと。「飲みやすい」、「作りやすい」、「続けやすい」をコンセプトに私が主宰している活動となります。利点も多く何より手軽なので、野菜不足に悩まれている方はぜひTRYしてみてください。

野菜と果物は年齢や性別を問わず、生命力や活力の原点となるものです。

これを機に野菜と果物を毎日の食卓にとり入れていただけたら、幸いです。

