



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

野菜ジュースで栄養は取れる？

手軽においしく野菜を取れる野菜ジュースが大変人気のようで、コンビニやスーパーの店頭には色々な種類の商品が並んでいます。そんな野菜ジュースですが、加工の過程でビタミンが失われ、食物繊維など大事な成分が取り除かれてしまうので、野菜と同じような栄養補給は期待できないという見解もあります。野菜が苦手な子どもに良さそうと野菜ジュースを利用している家庭も多いと思いますので、野菜ジュースについて私の意見を述べてみたいと思います。

野菜ジュースでもミネラルやビタミンは取れます

野菜ジュースは熱に弱いビタミンCなど水溶性ビタミンが生野菜よりも少なくなる傾向にあります。ミネラルやビタ

ミンEなど脂溶性ビタミンはしっかりと取ることができません。果汁を加えて飲みやすくしたタイプのものであればビタミンCも比較的豊富です。近頃人気の野菜をまるごとジュースにしたタイプは水溶性だけでなく不溶性の食物繊維も摂取できるでしょう。野菜ジュースには日本人に不足しがちなミネラルの一つであるカリウムが豊富に含まれており、血圧が高めの方にもオススメです。

あくまでも嗜好品としての飲み物です

ただし、野菜ジュースは飲みやすさを重視している商品が多く、甘味の強い野菜や果物が多めに配合されており、糖質量が多くなりがちです。商品の栄養成分表示を見て、糖質量をチェックしても良いでしょう。目安として100mlあたりの糖質量が6g以上の商品は糖質がやや多

めと判断できません。飲み物でエネルギーを取りすぎてしまうため避けたほうが無難です。ビタミンやミネラル補給に役立つ野菜ジュースですが、あくまでも嗜好品としての飲み物です。子どもがおやつにコーラやサイダーを飲むよりも栄養補給の役に立つ、ぐらいいのスタンスで考えてほしいと思います。「身体に良いから」とたくさん飲んでしまえば夕食が食べられなくなるようであれば本末転倒です。

食卓には野菜を

普段の食事で形のある野菜を食べることは、そしゃく機能の向上も期待でき、消化吸収をゆつくりにしたたり、お腹にほど良い満腹感を与え、早食いや肥満を防ぐことにもつながります。野菜ジュースを飲んだから野菜を食べなくても良い、とはならないように配慮してください。偏食で普段野菜にほとんど手を付けない子どもであれば、

ジュースを補助的に提供するのは悪いことではありません。その場合でも、食卓には野菜を用意し、子どもが食べたくなった時に食べられるよう準備をしてあげてほしいと思います。

次回は子どものダイエットについての予定です。お楽しみに！

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育book」(メタモル出版)、共著書に「各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと」(メタモル出版)、『謎解き超科学』(彩図社)、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すこいぞ! やさいーズ』(オレンジページ)がある。

