



～ 野菜ジュースは身体に良い？ ～

野

野菜不足を解消するために、野菜ジュースを積極的に利用している方をよく見受けれます。今やコンビニやスーパーで手軽に購入できるので簡単に野菜を摂りたい方にオススメ出来るのでは？と思われるかもしれませんが、利用の仕方によってはかえって不健康になっているかもしれません。

■美味しさの秘訣は糖分？

昨今、沢山の食品メーカーから野菜ジュースが販売されていますが、どれも美味しく飲みやすい商品がほとんどかと思えます。一見健康的なイメージの野菜ジュースですが、実は意外と多くの糖分が含まれています。商品によって糖分の量は異なりますが、砂糖を加えて甘さを加えているもの、野菜だけでなく果物を使用しているもの（果物には糖分が多く含まれます）、野菜の中でも比較的糖分の多い野菜を多く使用しているものなど、このような理由から野菜ジュースの糖分は意外と高いものです。

■野菜ジュースの栄養は？

生野菜を食べる場合と野菜ジュースを飲む場合、搾汁や加熱などの加工の過程でジュースになると減ってしまう栄養素（食物繊維やビタミンC）もありますが、ほとんど変わらない栄養素（鉄分やカルシウム）もあります。反対に、加工する事で吸収率が高まる栄養素（リコピンやβ-カロテン）もあるため、一概に栄養面での良し悪しはなんとも言えません。しかし前述でお話した糖分を考慮すると、生野菜を食べる方が健康的です。野菜ジュースの飲みすぎは体重増加や血糖値（血液中のブドウ糖の量）の上昇を招くので要注意です。

■パッケージは確認すべき？

野菜ジュースのパッケージには、「野菜汁〇%、果汁〇%」と記載されています。果汁の比率が高い程甘く飲みやすくなりますが、同時に糖分も多くなりやすい傾向にあります。「野菜汁100%」で作られた野菜ジュースも販売されていますが、赤っぽい色をしている場合が多いでしょう。野菜の中でも比較的糖度が高いものにトマトや人参が挙げられますが、まさに野菜ジュースの赤色はこれらの食材由来です。以上を考慮すると「野菜汁100%」であれ、やはり糖分は多い傾向にあります。美味しさ・飲みやすさを追求すると、必然的に糖分も多くなってしまう場合が多いでしょう。その他、購入の際は砂糖や食塩使用の有無も併せて確認してみましょう。

■健康的に利用するには？

まず、野菜ジュースを野菜の代わりと認識するのは避けましょう。あくまで一日三食、偏りの少ない食事の中から野菜を十分に摂取する事が一番理想的です。野菜ジュースは食事の補助として、忙しい日や十分に食事が摂れない日には上手く利用しましょう。日常的な摂取は糖分摂取の過剰を招くため要注意です。



☆最後に：

“嘔む”という行為は唾液の分泌を促して消化を助けるのに役立ちます。満腹中枢にも信号を届けて満腹感にも繋がるため、過食防止にも繋がります。野菜ジュースが悪いという訳ではありませんが、基本として、食事は食べて（野菜は噛んで）摂取する事、利用の際はあくまで食事の補助という立ち位置で上手にお付き合いしましょう。

（担当＝管理栄養士 太田 侑里）

◇ ◆ ◆ ジュースの糖分ってどのくらい入っているの？ ◆ ◆ ◆

野菜ジュースに限らず、私たちが一般的によく飲んでいるジュースには多量の糖分が入っています。食べ物・飲み物いずれにも言えることですが、冷たい状態のものに対しては甘味を感じにくいので、冷蔵庫から出して冷えた状態で飲むジュースは想像以上の糖分が含まれています。各ジュースの糖分がスリムスティックシュガー（3g）おおよそ何本分になるのかを換算していますので、是非参考にしてみましょう。

商品名	野菜生活	Dole フルーツジュース	カ・コ・ラ	アクエリアス	三ツ矢サイダー	ファンタ	カルピスウォーター	午後の紅茶 (ミルクタイプ)
スティックシュガー(3g)	13.5本	17.2本	18.8本	7.8本	18.3本	16.6本	18.3本	12.8本

意外と多くて
びっくり!?



※比較しやすいよう、全て500mlあたりの量で換算しています。情報は各メーカーのHPより引用