

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方法をお伝えします。

今月の
テーマ

野菜ジュースは、 野菜の代わりになる？

コンビニやスーパーなどで必ずと言っていいほど見かける「野菜ジュース」。何かと野菜不足になりがちな現代人にとってはとても助かるものですね。

しかし、野菜ジュースを飲むだけでは、野菜の代わりにならないことはご存知でしたか？

野菜ジュースは、あくまでも食事の補助的役割として摂取しましょう。

今回は、野菜ジュースの情報と効果的な飲み方について説明いたします。



野菜ジュースの定義

ひと口に野菜ジュースと言っても、成分で表記が異なる事にお気づきですか？

「野菜ジュース」と名乗れるのは野菜汁が100%のもので、野菜汁（果汁）100%で構成されないものは別の表記を使用します。例えば、果汁50%と野菜汁50%のものは「ミックスジュース」、野菜汁（果汁）が10%〜100%未満は「〇%△果汁入り飲料」野菜汁（果汁）0〜10%未満は「清涼飲料水」「炭酸飲料」などの名称を表記します。また、「濃縮還元」製法の野菜ジュースではなく、野菜汁（果汁）をそのまま使用したものは「ストレートジュース」と呼ばれます。



野菜ジュースの問題点

野菜ジュースには、
① 実際使用した野菜と同じ栄養素・酵素は摂れない
② 食物繊維が十分摂れない
という問題点があります。製造過程で加熱殺菌処理等により、熱に弱い酵素は失活し、ビタミンCは激減します。また、飲みやすさのために不溶性食物繊維は取り除かれます。食物繊維の一日推奨摂取量20〜25gに対し、日本人の平均摂取量は15g程度。大半の野菜ジュースに含まれる食物繊維は0.1〜2gで、多い物でも3〜10gです。食物繊維は水溶性・不溶性1・2で摂る事が大切です。野菜ジュースの水溶性食物繊維だけでは、野菜同様の効果は期待できません。



2つの賢い選び方

野菜ジュースは、栄養成分表示を確認して選ぶようにしましょう。

1. 食物繊維含有量が多いものをおすすめです。
2. 砂糖・食塩不使用のものをおすすめです。



効果的に飲むポイント

【目的別飲むタイミング】
野菜不足解消↓食事と一緒に美容のため ↓朝食前
集中力アップ↓15時前後

【食事のサポートとして】
食事の際、水以外の飲料を選ぶなら野菜ジュース！旬の野菜で自分で作るのもお勧めです。加熱処理がなく、市販品より栄養価が高いものが飲めます。食事のサポートに飲みましょう。

野菜足りてますか？

1日分の野菜摂取目標量は **350g**
= **120g** 以上 + **230g** 以上
緑黄色野菜 淡色野菜



緑黄色野菜と淡色野菜を上手に組み合わせて摂りましょう。

1食分の野菜摂取目安量は **120g**
生：両手に乗る量 または 加熱：片手一つ分



栄養成分表示などの見方

- 1 この野菜ジュースの糖質量は、**20個分!** 飲みすぎに注意です。
- 2 パッケージの中に、「砂糖・食塩不使用」や「砂糖・食塩無添加」と表示されているものを選びましょう。

また、食物繊維は**0.6g**。野菜の多い食事を食べ、食物繊維をしっかり摂る必要がありますね。

栄養成分表示 (1パック/200ml当たり)	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	0.1~0.9g
糖質	20.0g
食物繊維	0.6g
ナトリウム	53mg
カリウム	14mg
カルシウム	250mg



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066 (代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

「一日分の野菜がこれ1本でOK!」とかそんなうたい文句をよく見かけますが、野菜ジュースはあくまでも栄養補助食品です。糖分過多にならないよう「砂糖、食塩不使用」の表示を確かめて上手に活用しましょう。

飲むタイミングも重要です。食事前に野菜ジュースを飲んでおくと、血糖値の急激な上昇を抑制するため、ダイエット効果も期待できます。

「噛む」行為は脳への刺激のためにも大切ですので、ぜひ本物の旬の野菜を摂取することを勧めます。