

意外と知らない野菜ジュースの メリット・デメリット

～野菜ジュースで1日分の野菜が本当に摂れるのか～



自分は「野菜不足だ」と思って、野菜ジュースを手にとっていませんか？ 正しい知識を知り、上手に活用しましょう！

■1日350gの野菜摂取できていますか？

毎日の生活が忙しいとなにかと不足しがちな野菜ですが1日に必要な栄養を十分に摂取するにはかなりの量が必要です。

そこで手軽に野菜の栄養分を摂取できるのが野菜ジュースです。今ではたくさんのメーカーから野菜ジュースを販売していて野菜ジュースにも種類があり好みによって選ぶことができます。

野菜ジュースを上手に使い、毎日野菜を摂取することが大事です。飲み過ぎはよくないので、1日1本など摂取量を決めて飲むことをオススメします。



pixta.jp - 43311631

■野菜ジュースの特徴

メーカーや種類によって若干変わりますが、共通の特徴として、3つあります。

特徴①フルーツの配合をしていて、飲みやすくしている。

特徴②ジュース状にすることで、特定の栄養素を吸収しやすくしている。

特徴③何の野菜が入っているかパッケージで分かりやすくしている。

■野菜ジュースの効果

野菜ジュースの効果は個人差がありますが、効果

効果①食物繊維が入っているため、お通じがよくなる。

効果②腸の働きを促してダイエットや美肌にもいい影響がある。

効果③適度な糖分で脳に栄養を与えるため、集中力が増す

効果④血糖値の上昇が抑えられる。



■野菜ジュースのメリット

メリット① まとめ買いでストックできて、つくる手間がかからない！

生野菜は長いあいだ調理しないと、鮮度が落ちて食べられなくなります。野菜ジュースは日もちするため、まとめて購入すれば買いに行く手間がなく、調理したりする面倒もありません。

メリット② 価格が安い

1本100円前後からあるので、気軽に購入できます。

メリット③ 野菜苦手でも飲める

子どもだけでなく、大人でも「この野菜が苦手！」という方はたくさんいます。クセがなく飲みやすい野菜ジュースなら、そんな方でも抵抗なく口にすることができます。

メリット④ 生野菜よりも吸収率の上がる栄養素がある

生野菜よりもジュースにすることで、体内の吸収率を高める栄養素があります。リコピン、βカロテンがこれにあたります。



■野菜ジュースのデメリット

デメリット① 製造工程で減少する栄養素もある

野菜をしぼったり加熱処理したりする工程で、ビタミンCや食物繊維が減少してしまいます。そのため、あとから合成ビタミンを添加している野菜ジュースもあります。

デメリット② 野菜ジュースだけでは栄養素をまかなえない

「1日分の野菜」と書かれた野菜ジュースを見かけたことはありませんか？ この表記は、厚生労働省が推奨している「1日あたり平均値350g以上」という野菜摂取量の目標基準から計算された「1日分」です。

ジュース状にすることで失われてしまう栄養素があることを考えても、1本で生野菜350gの栄養素はとれないため注意しましょう。

デメリット③ たくさん飲むと肥満の原因になる

メーカーや種類によりますが、飲みやすいように甘味料を入れている野菜ジュースもあります。これを1日に何本も飲めば、高カロリー摂取となり肥満の原因になります。

デメリット④ 食品添加物が多いものは注意

野菜ジュースの成分表を見て、「酸味料」「香料」「pH調整剤」などと書かれているものは注意が必要です。