

「さしより野菜」 Q&A



「さしより野菜」について、よくある質問をまとめています。
取組みの参考にさせていただければと思います。

宇城市健康づくり推進課
令和2年5月 作成

Q1 どうして「さしより野菜」なの？

なんで血糖値の上昇を抑えることが必要なの？

A. 食後高血糖状態が続くと血管を傷め、脳梗塞や心筋梗塞などの心血管イベントの発症リスクが上がるという研究結果が出ています。また、血糖値の上がり下がりの変動幅が大きいほど、動脈硬化を進めてしまうことも明らかとなっているため、野菜を先に食べることで、血糖値の変動幅を抑えることもさしより野菜で得られる効果の一つと考えます。

Q2 食事の始めに食べる野菜量はどれほどがいいのか？

最低〇グラムなどの決まりはあるの？

A. 決まりはありませんが、小鉢1つ分（約70g程度）は食べたほうがよいようです。

Q3 食事の始めに食べる野菜は、野菜のみがいいのか、それとも肉や魚と混合でも大丈夫か。適当な食べ方を教えてほしい。

Q4 「肉ファースト」という言葉もあるがどちらがいいのか？

A. 血糖値だけ考えれば、野菜・主菜（おかず）どちらが先でもOKですが、野菜に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きや、先に食べることで満腹感が得られる働きもあるので、野菜から食べることをおすすめします。

Q5 始めに野菜を食べた後、主菜（おかず）・主食（ごはんやパンなど）を食べ始めるまでにある程度の時間をおいた方がいいのか？

A. 炭水化物（糖質）を摂るタイミングが重要になります。野菜→おかず→主食。野菜を食べてから15分程度経ったあとに、主食を食べるのが理想的ですが、まずは一口からでも先に野菜を食べる習慣を。

Q6 始めに食べる野菜は、生野菜、炒めた野菜、煮込んだ野菜など、どの野菜料理からでもいいのか？

A. どんな野菜料理でもOK。ただし、砂糖をたくさん使ってあるような料理（酢の物・煮豆など）は、血糖値を上げてしまうので注意が必要です。また、漬物は塩分が多く入っているので、食べ過ぎると塩分の摂りすぎになる場合があります。

（参考）梅干し 1個（13g） 塩分2.2g（減塩タイプだと1.3g）

たくあん 5切れ（30g） 塩分1.3g

白菜キムチ 30g 塩分0.7g

きゅうりぬか漬け 30g 塩分1.6g

らっきょう 10個 塩分0.4g

《成人の塩分摂取目標量》

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧の方 6g未満

Q7 料理に砂糖を使いがちです。減らすにはどうすればいいの？

A. だしや香辛料（こしょう・唐辛子・カレー粉など）を使用することで、うま味やスパイスの効果で砂糖を減らすだけでなく、減塩にもなるのでおすすめです。

Q8 「生野菜」と「加熱した野菜」どっちがいいのか？

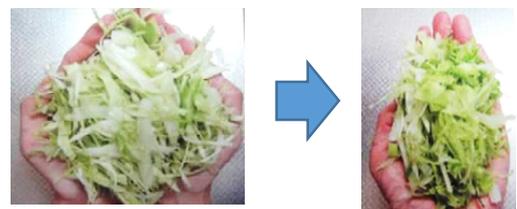
A. 血糖値の上昇を抑えるには、野菜の食物繊維を摂ることが重要です。生野菜はビタミン・ミネラルたっぷりですが、人によっては固くて食べにくいこともあります。加熱（ゆでたり、蒸したり）することで、減るビタミンもありますが、炒めたりして油を使うことで、脂溶性ビタミン（ビタミンA・Dなど）は吸収率が増えます。また、カサが減ることで食べやすくなるので、摂取量が増えやすくなります。ただし、ドレッシングやマヨネーズの使いすぎには注意が必要です。

（参考） 大さじ1（15g）あたり

フレンチドレッシング	61kcal	塩分0.5g
和風ドレッシング	30kcal	塩分0.5g
ごまドレッシング	54kcal	塩分0.4g
マヨネーズ	105kcal	塩分0.3g
カロリーーフマヨネーズ	42kcal	塩分0.6g

Q9 野菜350gの目安は？

A. 千切りの野菜（キャベツなど）であれば、両手にのる程度が100gといわれています。加熱すると片手半分くらいとなります。



ゆでると半分に

（参考）よく使う野菜の重さの目安

もやし	1袋約200g	きゅうり	1本100g
トマト	中1個100g	ほうれん草	1束200g
ミニトマト	中1個15g	ピーマン	中1個40g（種を取ると20g）
人参	中1本150g	キャベツ	葉1枚50g

Q10 食事のバランスも大事だが、同様に、野菜も葉物や根菜などをバランス良く摂った方がいいの？（一食当たりで）

Q11 家で野菜を作っているから、同じ野菜になりがちだけど大丈夫？

A. 血糖の急上昇につながるのは、炭水化物（糖質）の多い食べ物なので、糖質の多い野菜（トマトやカボチャなどの甘みが強い野菜）ばかりに偏らなければ大丈夫。いろんな種類の野菜を摂れるのが理想ではありますが、季節によって変わりますので、旬の野菜でOK。

（参考） 野菜350gシリーズ ③

Q12 野菜ジュースや青汁でもいいの？

A. おいしくするために果汁や砂糖・塩などが追加されていることもあります。また、同量の野菜よりも食物繊維が少ない場合が多いので、補助的なものとして考えましょう。パッケージにある食品成分表示の「食物繊維」量を確認してご利用ください。

(参考) 1日の食物繊維摂取量の目安

年齢	食物繊維
3～5歳	8g
6～7歳	10g
8～9歳	11g
10～11歳	13g
12～14歳	17g
15～17歳	18～19g
18～64歳	18～21g
65歳以上	17～20g

Q13 サプリメントではだめなのか？

A. 様々な用途に合わせて、特定保健用食品、機能性表示食品、健康食品などいろいろな食品やサプリメントがあります。「さしより野菜」の観点で言えば、血糖値の上昇を抑える働きがあるものや、食物繊維が付加されている保健機能食品がおすすめです。ただし、食事療法などの治療を行っている方であれば、一度主治医にご相談のうえ、ご使用ください。

(参考)

医薬品 (医薬部外品含む)	疾病の診断、治療または予防（効果・効能の表示）
保健機能食品	特定保健用食品 食品の持つ特定の保健の用途を示して販売される食品。国の審査および許可が必要。該当食品には、消費者庁の許可マークが付けられている。
	栄養機能食品 栄養成分（ビタミン・ミネラル）の補給のために利用される食品。栄養表示食品として販売するためには、一日当たりの摂取目標量に含まれる該当栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要がある。
	機能性表示食品 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表した食品。
一般食品	健康食品なども含む一般食品

Q14 「さしより野菜」を実践するにあたって、注意が必要な人っている？

A. 糖尿病や腎臓病などを治療中で、食事療法を行っている方は、主治医と相談しながら取り組みましょう。野菜の摂り方などで、注意が必要な場合があります。また、やせすぎている方(BMI18.5未満)や食欲のない方などは、野菜を先に食べ過ぎると、ほかの食事が入らなくなる可能性があります。自分の体調に合わせて野菜の食べ方を調節しましょう。

(参考)

体格指数 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI 18.5未満…やせ 25以上…肥満

※BMI = 22が最も病気になりにくいといわれている

『食事制限をしているけど、さしより野菜を実践したい!』

＜まず主治医に相談してから取組を＞

※カリウム制限をされている方 …一度ゆでこぼした野菜を利用ください。

蒸してもカリウムは出ていかないなので、注意が必要です。

※ワーファリンを内服している方 …ビタミンKの多い食品を避けましょう。

納豆・青汁・クロレラ…禁止

緑色の野菜(ほうれん草・春菊など)…1日小鉢1杯程度までにしましょう。

Q15 「さしより野菜」を続けるコツは？

A. カットされている野菜を利用したり、時間があるときに常備菜(きんぴらやピクルスなどの保存がきくもの)を準備しておく、簡単に野菜を食べることができます。また、みそ汁やスープなどの汁物を具たくさんにすると、野菜をたくさん食べられるだけでなく、汁の量も減って、減塩効果も期待でき、おすすめです。

Q16 カット野菜は栄養が減っているのでは？

A. 千切りしたものを水にさらすことで、水溶性のビタミン(ビタミンCなど)やカリウムは多少減少します。また加熱することで、減少するビタミンもあります。多少のビタミンの減少はありますが、食物繊維は野菜を食べる量が重要になりますので、必要時にはご利用ください。

Q17 野菜だけ食べればいいんでしょ？

A. いいえ。食事のバランスもお忘れなく。野菜ばかりたくさん食べるのではなく、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、豆腐、卵など)をそろえてから、さしより野菜・たっぷり野菜に取り組みましょう。



高齢になると介護予防・筋力維持のためにも、野菜だけでなくタンパク質をしっかりと摂りましょう。ただし、腎不全などの食事療法を行っている方は、主治医の指示に従ってください。

Q18 ジャガイモや里芋などは野菜に含まれるのか？

A. 植物の根などにでんぷんが蓄えられて大きくなったものであるため、根菜に分類されることもあります。炭水化物(糖質)も多いので、野菜とは別の「いも類」として扱われます。ビタミンなどもあり、適量(ジャガイモだと1個程度)摂ることは必要ですが、野菜よりも主食に近いと考えていただければと思います。

Q19 乾燥野菜は「さしより野菜」になるのか？

A. 野菜は乾燥させることで水分が抜け、重量あたりの食物繊維は、生の状態よりも増えます。野菜としてご利用ください。ただ、野菜チップスなどは、油で揚げることが多く、食べ過ぎるとカロリーオーバーになることもあります。

切り干し大根(10gあたりの食物繊維量2.1g)…水で戻すと重量は4倍

通常使う量 煮物 … 12~15g程度

味噌汁 … 6~8g程度

Q20 「さしより野菜」は何歳から取り組めばいいか？

A. 何歳から始めてもさしより野菜の効果はあると思いますが、小さいうちは野菜が苦手なことも多いので、食べることの楽しさを優先されてもいいのではと思います。

Q21 「さしより野菜」を取り組むにあたって、他に注意することは？

A. よく噛んで食べましょう。野菜はしっかり噛むことで、満腹感が出てきて食べ過ぎ予防するだけでなく、消化も良くなり胃腸への負担も軽くなります。