



健康コラム

とまみの畑

Vol.7 野菜ジュースは野菜の代わりになるの??



健康相談で「野菜はそんなに食べられないから、代わりに野菜ジュースを飲む」という声を多く聞きます。野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？

野菜ジュースには、野菜100%のものと果物(果汁)が入っているものがあります。野菜100%のジュースでも、甘味のある人参やトマトなどの野菜をベースに作ってあるものが多く、糖質が多く含まれていることがあります。甘味のある野菜や果物には、果糖という糖質が多く含まれています。果糖は他の糖質とは違い、肝臓でエネルギーとして使われるため、血糖値を上げない糖質と言われています。しかし、たくさん摂り過ぎて余ったものは、肝臓で中性脂肪に変わり、体の脂肪に蓄えられます。脂肪肝や肥満の原因ともなる糖質と言えます。料理で食べる野菜と比べて、野菜ジュースは手軽でたくさんの量を飲んでしまうことがあります。取り過ぎには、注意したいですね。

健康のために野菜ジュースを飲んでいるつもりが、肥満の原因になっている…なんてことがないように、野菜ジュースを選ぶ時は、容器の成分表示も見て糖質の少ないものを選び、野菜が足りない時の補助として、上手に活用していけたらいいですね！



以前のコラムで飲み物や果物の糖分についてお話ししています。
よかったらそちらもご覧下さいね。

