

食環境の乱れ

食べ物自体も栄養不足

店頭に並んでいる野菜や果物は、品種改良や農薬のおかげで色や形などの見栄えも良く、また、美味しくなりました。しかし一方で、野菜や果物に含まれている栄養価が減少してしまっているという事実をご存じでしょうか。

例えばトマトは、甘いものを好む消費者が増えたことから、約20年前に酸味の元であるビタミンCの少ないトマトに品種改良されました。

その結果、現在店頭に並ぶトマトは約20年前に比べてビタミンCの量が40mgから15mgに減少しています。

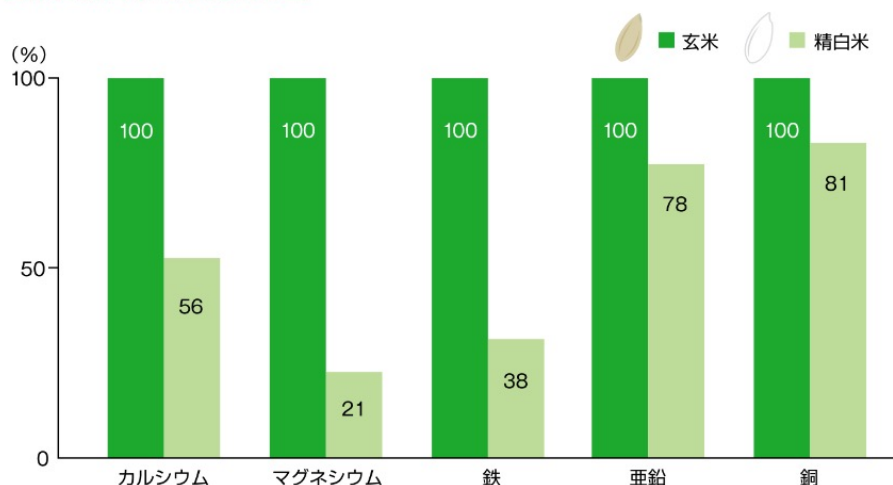
昔と今のトマトに含まれるビタミンCの量



女子栄養大学教授 辻村卓 野菜の旬と栄養価～旬を知り、豊かな食卓を～
「月報 野菜情報」2008年11月号(独立行政法人 農畜産業振興機構)より作成

また、主食であるコメでも栄養不足が起きています。コメを食べるときには、よりおいしくするために玄米の胚芽の部分を取り除いて白米とします。しかしながら、胚芽の中には、コメ種子である籾から稲に成長する際に必要な栄養素が多く含まれており、中でも私たちの健康維持に欠かせないミネラルが多く含まれています。

玄米と精白米の栄養素の量



香川芳子監修「五訂増補 食品成分表2011」(女子栄養大学出版社)より作成