

# めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2026年 2月 6日 発行



野菜ジュースは、コンビニなどで手軽に購入でき、不足しがちな野菜を補うことができるため、日頃から飲んでいる方もいるのではないでしょうか。野菜ジュースを飲むことで、様々な種類の栄養素を一度に摂取することができますが、野菜そのものを食べないと摂取できないものもあります。

野菜ジュースで摂れる栄養のうち、野菜そのものとほぼ変わりなく摂取できるのは、ビタミンA( $\beta$ -カロテンとして存在)などの脂溶性ビタミンと、鉄分やカリウムなどのミネラルです。これらの成分は野菜ジュースにする工程でも壊れにくく、さらに $\beta$ -カロテンなどの栄養素は、生野菜から摂るよりも、吸収率が上がります。

野菜ジュースは、胃腸が弱っている時にも消化吸収されやすいので、野菜の栄養をある程度補うことができるのが魅力的です。一方、ビタミンCは野菜ジュースを製造、保管中に失われ、野菜そのものを食べるより減少してしまいます。

また、野菜ジュースは野菜の絞り汁なので、搾りカスに多く含まれる不溶性食物繊維は取り除かれてしまします。食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。水溶性は、食後の血糖値の急激な上昇を抑えるほか、脂肪の吸収を抑えて、血中コレステロール値を減少させる働きがあり、不溶性は、発がん性物質などの腸内の有害物質を、体外へ排出

させる働きがあります。それぞれ効能が違うので、不溶性：水溶性=2：1の割合で摂取するのが良いとされていますが、野菜ジュースだと、不溶性食物繊維をあまり摂れないのが注意点です。

農林水産省から出されている「食事バランスガイド」では、野菜ジュースや果実 100% のジュースは紙パック 200ml を副菜として 1 カウントしてよいことになっています。その理由として、会社員などの場合は忙しさから野菜不足になりやすいため、手軽に持ち運びが

できるパックの野菜ジュースでも良いので飲んでほしい、という意図があります。野菜代わりとして選ぶ必要があるときは、食塩や果物、砂糖などを添加していない商品を選びましょう。

野菜ジュースは、万能の薬ではありませんが、野菜不足の人にとっての手助けになる部分も確かにあります。野菜ジュースの良い点、悪い点を把握したうえで、日々の生活に役立てみてください。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。



株式会社めいしんグループ  
MEISHIN-GROUP CO.,LTD

☎ 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階