

はじめに

野菜を食べて健康になろう！

みなさん野菜を食べてますか？

野菜の一日に摂取する量は、350g以上です。トマトやキュウリ、キャベツやレタス、ジャガイモ、ダイコンなど、調理して出されても、なかなか食べていないのが現状ではないでしょうか。野菜には、ビタミン類、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、野菜をたくさん食べる人は、健康であるといわれています。それに対し、野菜を食べずに、肉ばかりだとか、お菓子ばかり食べる人には、健康な方はいらっしゃいません。野菜は、栄養成分が豊富に含まれるだけでなく、しかも、低カロリーですから食べても太らないのです。

日本人に肥満が出はじめたのは、1980年代以降といわれています。すなわち、ファーストフードが世の中に蔓延し、野菜をとらない食事が増えると、日本人が太り始めるのです。そして、糖尿病や心筋梗塞、ガンになる方が増えはじめます。明治や江戸時代には、大腸がんにかかる日本人は、いなかったのですが、現在では死亡率の一番とされています。これも、野菜不足、すなわち食物繊維の不足だといわれています。私たちはどうしたらよいのでしょうか？

本書は、野菜の食べる部分はどこか？ということに注目して書いています。野菜が、どこを食べているのだという仕組みがわかると、面白みが増してきて、食べてみようかという気になります。そこがポイントです。単なる知識としてではなく、学びの深みも増してきます。そして、野菜づくりをしてみようかという気にもなるわけです。

野菜がどうして大事か、野菜の良い所はどこか、野菜をしっかり食べると健康になるか、みなさんが実践して確かめてください。そして、野菜好きになってください。そうすると、あなたも健康になれますよ！！

2023年1月

恵泉女学園大学副学長（人間社会学部社会園芸学科教授）
藤田 智

どこを食べているの？



野菜

もくじ

はじめに	2
野菜の分類	4
ジャガイモ	6
タマネギ	8
ブロッコリー	10
カリフラワー	12
キュウリ	14
野菜とくだもの	16
カボチャ	18
レンコン	20
ダイコン	22
ホウレンソウ	24
キャベツ	26
花を食べる野菜	28
アスパラガス	30
トウモロコシ	32
ミョウガ	34
サツマイモ	36
サトイモ	38
新しい野菜	40
トマト	42
ナス	44
メロン	46
ニンニク	48
ラッカセイ	50
エダマメ	52
ニンジン	54

野菜の分類

野菜の分類をする際は、二つの分類法があります。一つは「植物学的分類」、もう一つは「食べる部位による分類」です。

主な野菜の植物学的分類

科	名	種	類
ウ	リ	科	キュウリ、カボチャ、スイカ、メロン、ユウガオ、トウガン、ヘチマ、ゴーヤ
ナ	ス	科	ナス、トマト、ピーマン、トウガラシ、ジャガイモ
マ	メ	科	エダマメ、サヤインゲン、サヤエンドウ、ソラマメ、ラッカセイ
ア	ブラ	ナ科	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ハクサイ、コマツナ、ミズナ、チンゲンサイ、ダイコン、カブ
キ	ク	科	レタス、シュンギク、食用ギク、ゴボウ、ヤーコン
ヒ	ユ	科	ホウレンソウ、オカヒジキ、スイスチャード、テーブルビート
ヒ	ガン	バナ科	ネギ、ワケギ、タマネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウ
セ	リ	科	ニンジン、セロリ、ミツバ、アシタバ
ショ	ウ	ガ科	ショウガ、ミョウガ、
そ	の	他	ア オ イ 科：オクラ、モロヘイヤ バ ラ 科：イチゴ イ ネ 科：トウモロコシ ヒルガオ 科：サツマイモ、クウシンサイ サトイモ 科：サトイモ ヤマノイモ 科：ヤマイモ シ ソ 科：シソ キジカクシ 科：アスパラガス

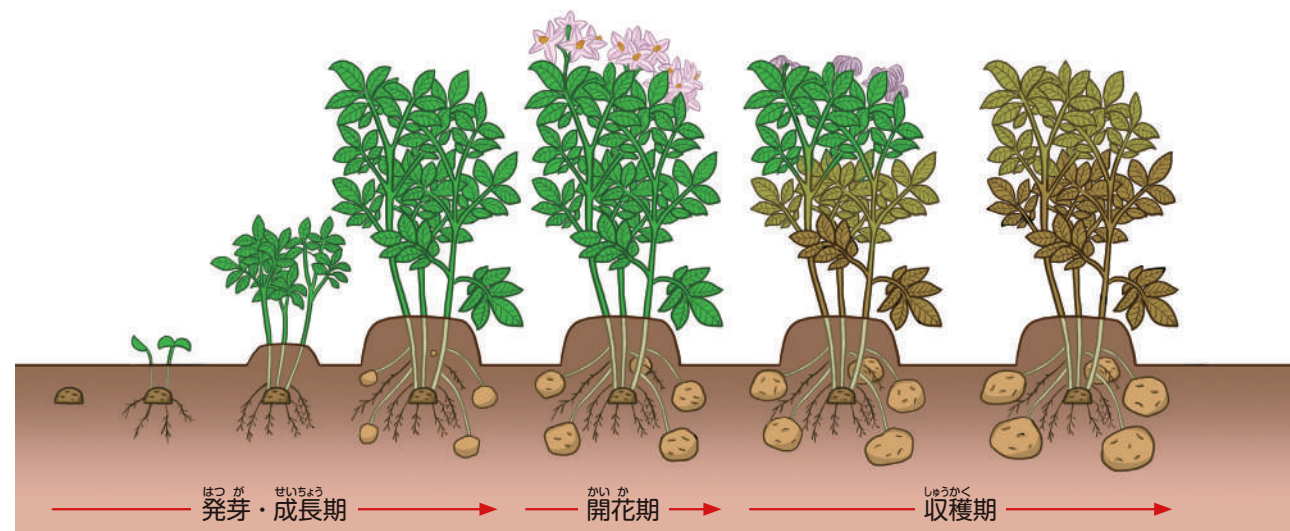
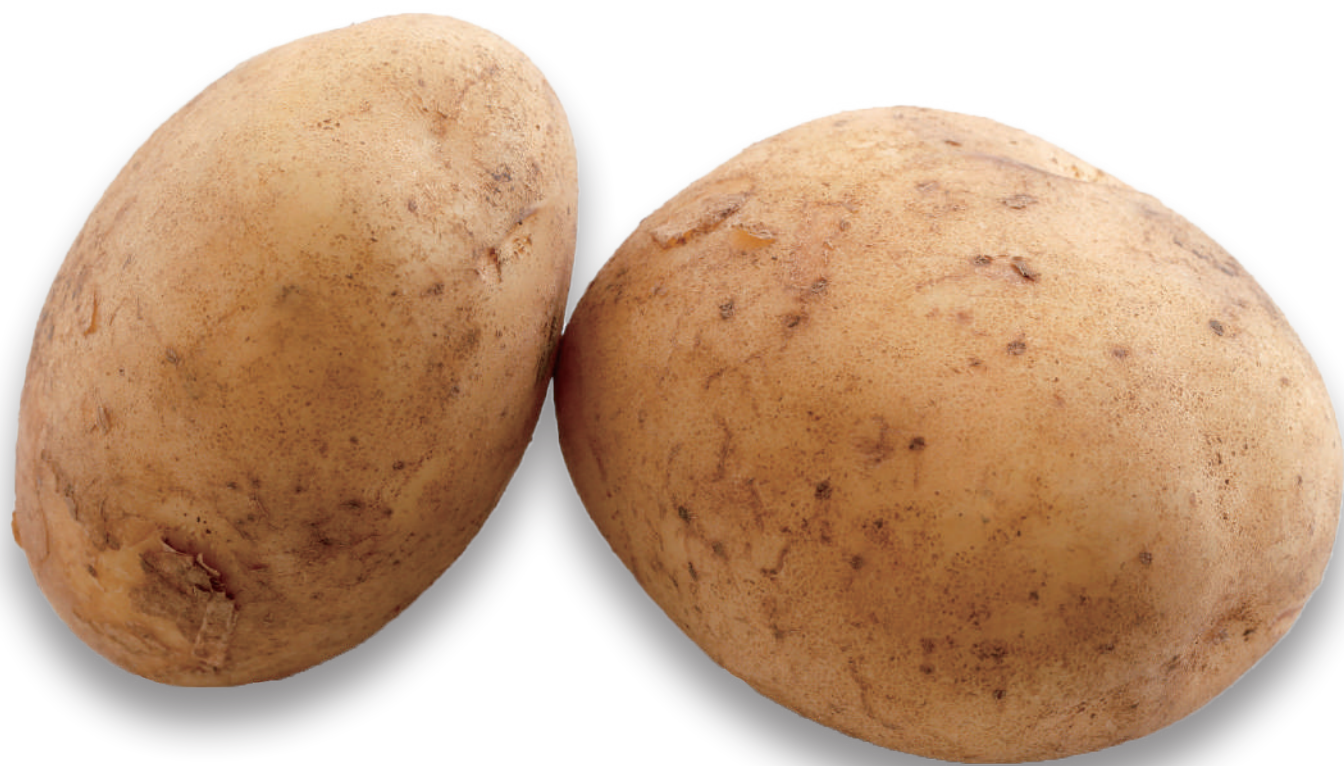
主な野菜の食べる部位による分類

食べる部位	野菜
果菜類 実や未熟な種を食べる種類	トマト、ナス、ピーマン、オクラ、キュウリ、カボチャ、ゴーヤ、スイカ、メロン、トウモロコシ、エダマメ、ラッカセイ、サヤインゲン、サヤエンドウ、ソラマメ
葉菜類 葉や丸まった葉っぱ、茎、花などを食べる野菜	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ハクサイ、コマツナ、ミズナ、ナバナ、レタス、リーフレタス、シュンギク、食用ギク、ホウレンソウ、オカヒジキ、シソ、ネギ、ワケギ、タマネギ、ニンニク、ラッキョウ、アスパラガス、パセリ、セロリ、アシタバ、ミョウガ、クウシンサイ、モロヘイヤ
根菜類 地下の根や茎などを食べる野菜	ジャガイモ、サトイモ、サツマイモ、ヤマイモ、ダイコン、カブ、テーブルビート、ニンジン、ゴボウ、ショウガ

どこを食べているのかな？

ジャガイモ

土の中にできるから根っこだよね？



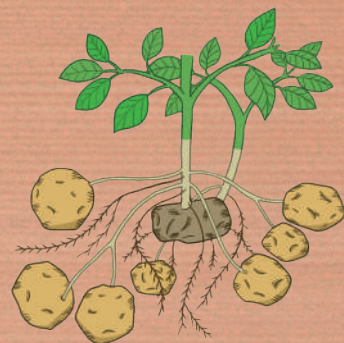
■ジャガイモの成長

ジャガイモは、土の中に種イモを植えた後、芽や根が出てきて、土の中の養水分を吸収し、地上部では、大きくなった葉が光合成し、二酸化炭素を吸収します。その後、地下にストロンという茎が出てきます。土の中で伸びてきて、その先端が太ってきます。最初は、小指の先ほどの小さなイモですが、徐々に大きくなってきます。地上部の葉や茎が黄色くなってくるころには、直径8～10cmくらいに成長してきます。その間、およそ80日、イモ類の中で最も早く収穫となります。

地下にできる茎の先端が大きくなったものです！

ジャガイモは、ストロンという地下にできる茎の先端が大きくなったもので、そこにデンプンが蓄積したものです。

食用、デンプン用に利用します。



ジャガイモが青く（緑色に）なったけど、
食べられるのかな？

ジャガイモの青い（緑色の）ところには、ソラニンという有毒成分が含まれています。ですから、「皮を厚く剥けば食べられる」と今まではいわれていましたが、注意が必要で、できれば食べないほうが無難です。それでは、緑化するのはどうしてでしょうか？ それは、イモに太陽光線が当たってしまと緑色に変わってしまうからです。イモに土寄せが不十分だと緑化し、また収穫後に日に当たると緑色になってしまい、ソラニンが増えてしまうのです。また、緑色になっていなくても、直径2～3cm程度のイモもソラニンを多く含んでいるので食べない方がよいでしょう。

