

『旬』を食べよう！

おいしい！うれしい！たのしい！

健康の源

旬の野菜deおいしく♪長生き

野菜が健康にいいことは誰でも知ってるはずが？！

厚生労働省が推奨

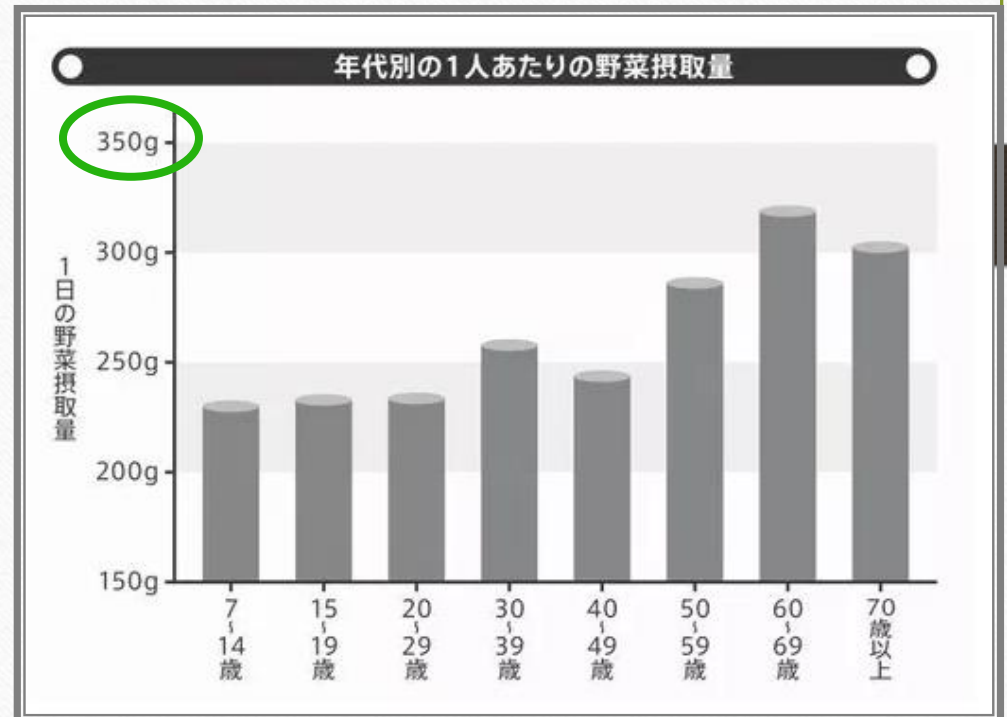
1日の野菜摂取量：**350g以上**

すべての年代でそれを下回っている（右図）

『野菜』→病気の予防

『肉・油・炭水化物』→病気になりやすい。

野菜は多くとるほど健康にいいのです！



データ：食・健康情報評価協会より

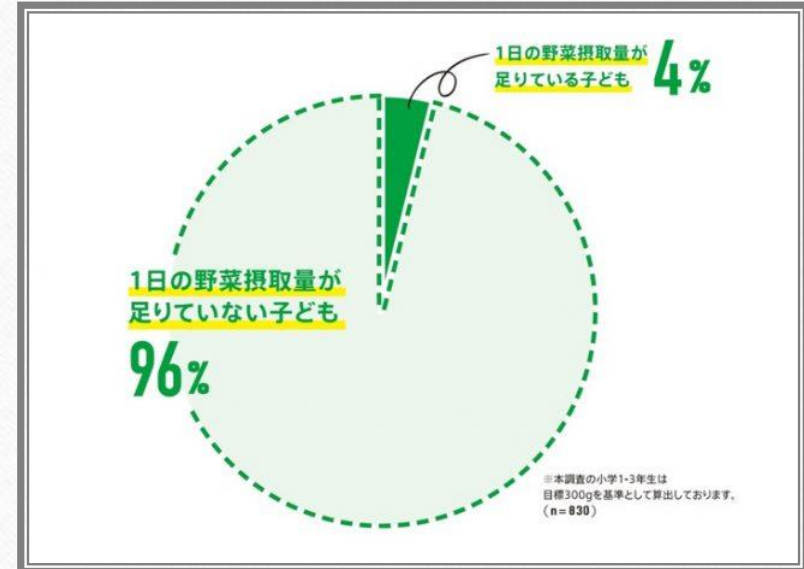
こどもの野菜嫌い 野菜不足が深刻化

- ①生活スタイルの変化
- ②働くママの急増
- ③栄養面より利便性を重視
- ④子供の“個”の尊重による五味の育成の低下

9割以上の子供が野菜不足という現実。

ウチは大丈夫、という家庭でも実は野菜が不足しているかもしれません。

野菜の摂取量を増やすコツ、今日から実践してみてください！



資料：日刊スマイ(野菜摂取量300g/日)

●子どもが嫌いな野菜トップ <(N=207)>

2019年 ※複数回答、トップ10

1位	ゴーヤ	39.6%
2位	ピーマン	31.4%
3位	春菊	30.4%
4位	セロリ	30.4%
5位	とうがらし	29.5%
6位	なす	24.2%
7位	トマト	23.2%
8位	ししとう	21.7%
9位	モロヘイヤ	20.3%
10位	ネギ	19.3%
嫌いな野菜は特にない		15.9%

タキイ種苗

野菜に含まれる 身体に必要な栄養

◆ビタミン

- ビタミンA**（にんじん、しそ、パセリ、にら、ほうれんそうなど）
粘膜を保ち、肌荒れ、風邪予防。ガン予防、老化防止、抗酸化作用
- ビタミンB1**（玄米、ごま、大豆、小麦胚芽など）
糖質をエネルギーに変換し、疲労回復に。
- ビタミンB2**（モロヘイヤ、しそ、しいたけなど）
新陳代謝を促進させてエネルギーを作ったり、肌、爪、髪の毛の発育
- ビタミンC**（パセリ、ブロッコリー、芽キャベツなど）
コラーゲンの生成、肌のシミやしわを抑えたり、血管を丈夫に。
強力な抗酸化力があり、風邪の予防やストレス軽減。

◆ミネラル…カルシウムやカリウム、鉄、亜鉛など
（パセリ、ほうれんそう、小松菜）

◆食物繊維…不溶性食物繊維と水溶性食物繊維
（ごぼう、にんにく、枝豆）

◆アミノ酸…メチオニンやシスチン、ロイシン、アラニン、アスパラギン酸など
（枝豆、アスパラガス、白菜）

◆β-カロテン…体内でビタミンAに変わる栄養素
（にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃ）



野菜不足で起こる症状

1. 便秘になる

厚生労働省によると、大人が1日に摂取する野菜の理想的な量は約350g。
目標とされる**食物繊維の量は約20g**（＝**キャベツ 1 個分の食物繊維**に相当、
日本人の多くが、平均して5～10g不足しているようです。

2. 貧血を引き起こす

体に必要な酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンが減少して体内が酸素不足になった状態
多くの場合**鉄分不足**が原因で起こります。

野菜には、良質な鉄分を含むものがたくさんあるので、毎日の食事に意識して取り入れよう
(パセリ、ほうれん草、枝豆)

3. イライラを招く

健康な骨と歯を作る、神経の興奮を抑制する、筋肉を収縮して心臓を活動させる
慢性的に欠乏すると骨折や骨粗しょう症になる可能性も高くなります。

「**カルシウムが不足するとイライラする**」とよく言われるように、神経過敏になり、イライラしたり
怒りっぽくなったりすることもあるようです。

野菜の中にはカルシウムを豊富に含むものもあるので、意識して摂取するようにしたいものです。
(キャベツ、ケール、ブロッコリー)



日本には『四季』があります



野菜には
『旬』
があります

●走り（はしり）

●盛り（さかり）

●名残（なごり）

【野菜には『旬』がある】



- ・栄養価が高い
- ・つくりやすい
- ・おいしい！
- ・日本列島では西→東へ移動



その時期に**身体に必要な栄養素**が含まれている
たくさん採れて、値段が安い。

冬旬野菜の主な栄養素



- ・ビタミンC
- ・カロテン
- ・ジアスターゼ
- ・アミラーゼ
- ・食物繊維



身体を**温める（陽）**
消化を促す
免疫力アップ
風邪予防

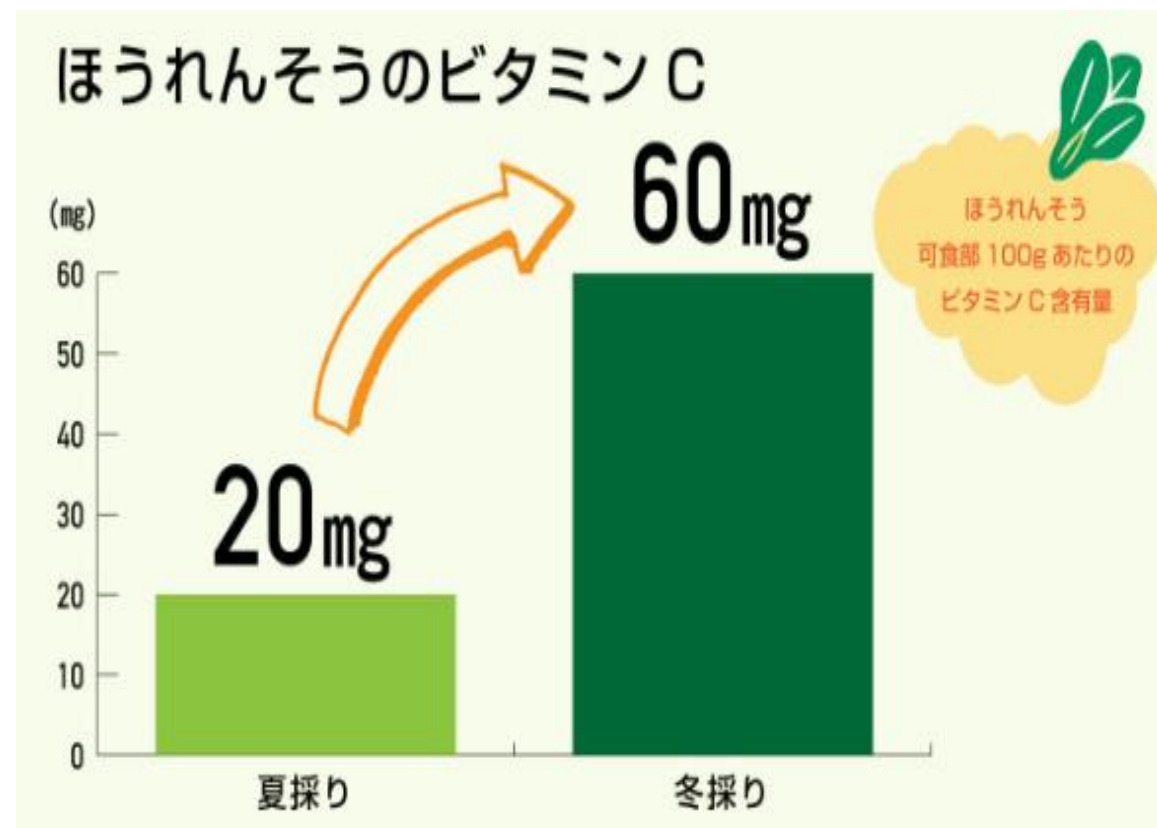
厳しい寒さのなかで凍らないように「**糖分**」を増やす性質があるため、
冬野菜・果物はとても**甘みや旨みが強く、美味しい。**

旬の野菜は栄養価が高い！

冬野菜の代表「ほうれん草」

旬の冬に採れたものに比べ、旬ではない夏に採れたものはビタミンCの含有量に**約3倍の差**があります。

「夏採り」と「冬採り」で成分値の記載が分かれているほど。季節（旬）によって栄養価の変動が大きいです。



11月(霜月)~旬のやさいたち~

11月は里芋類やさつまいも類などが出そろいれんこんもおいしくなる時期。北海道のじゃが・玉・にんじんも乾燥を終えそろいはじめます。そしてキノコ類が豊富になり、きのこの王様松茸も。秋の味覚ぎんなん、まこもだけ、菊なども出てきたり、また黒豆枝豆が出てくるのもこの時期です。また、大きくなる前の根菜類を間引く時期なので大根やにんじん、かぶなどの間引き菜なども出てきます。そして葉もの野菜がだんだんと旬になる時期。

果物では極早生みかんが出始め、和梨の品種が新高、南水などだいぶ終盤になり、洋梨や柿も出そろいはじめ、リンゴも種類が増えてきます。山も実りの秋で、ギンナンや栗、くるみなども出てくる時期です。



秋の十三夜

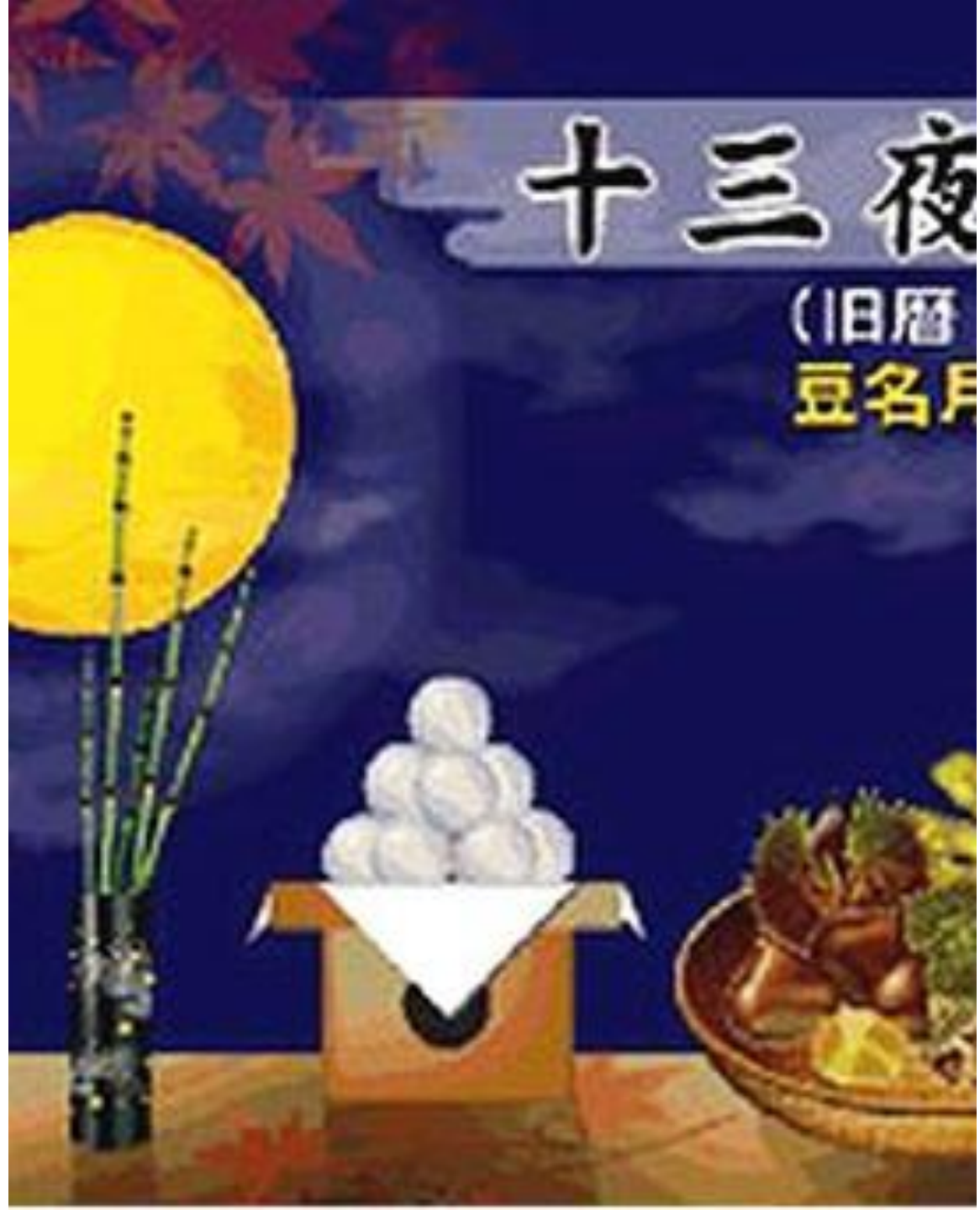
~おいしい名月にふさわしい野菜たち~

お月見：現代では9月中旬（旧暦8月15日）の「十五夜」

十三夜は「十五夜」に次いで美しい月
栗や豆の収穫期に当たるため「栗名月」「豆名月」とも。

十三夜は2022年は**10月8日（土）**

出雲大社に神様が集まり、来年の天候、農作物や酒の出来なども話し合われているそう



【旬ベジ】①

黒豆枝豆 (10月～11月)



～風土の秋の食材～

『なんだ古いんちゃうの?!』



中川さん(京都府京丹後市 自然栽培)



むらさきずきん



【旬ベジ】

金澤美人れんこん
(9月～3月)

農薬・化学肥料不使用
有機肥料のみで栽培



根切り・選果・箱詰め
検品を兼ね、節でカットし、お届けいたします。

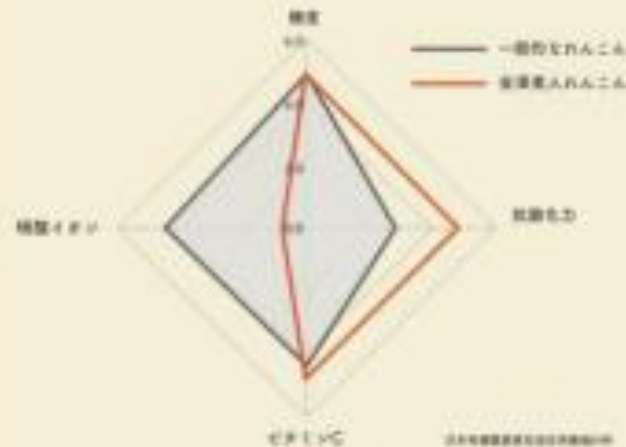


健康診断

栄養成分分析

金澤美人れんこん100%

太くて肉厚、粘りが強い金澤美人れんこんは、しっかりした味わいと歯触りの良い食感が特徴。ビタミンC・食物繊維が豊富で、便秘の改善や大腸ガンの予防、血糖値上昇やコレステロールの吸収を抑制する働きもあります。粘りの元である「植物粘液成分」には、滋養強壮・老化防止作用が知られており、美容効果も期待できます。美味しく食べて、美しく、健康的な毎日を。



ビタミンCや糖度は一般のれんこんの倍を維持しつつ、老廃物となる糖酸や糖質《糖質ストレス耐性力》は一般のれんこんとは1/10未満と大変に高い値です。また化学肥料を多用する栽培では微量が高くなるという有害な硝酸イオンの値は通常の1/10以下、お手入れも楽に食べられます。

※数値は目安であり、実際は変動します。

野菜の健康診断スコア

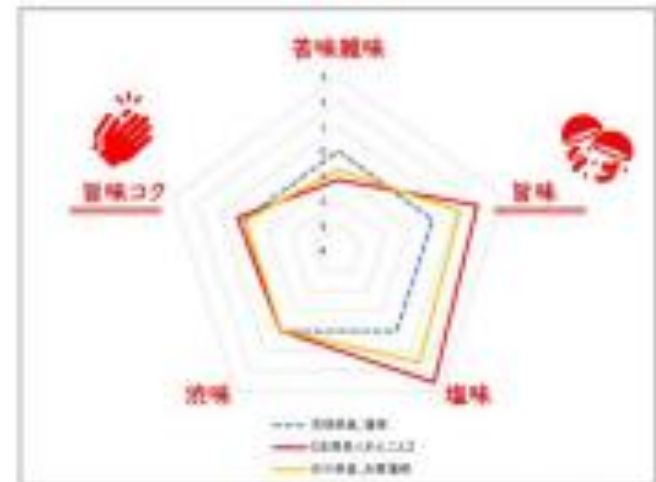
株式会社メディカル青果物研究所

味覚センサーで、おいしさを見える形

やっぱり、旨いみたい！

※数値は目安であり、実際は変動します。

	苦味	酸味	塩味	旨味	糖味
甘味野菜、果物	0	0	0	0	0
【金澤美人れんこん】	-2.16	1.88	2.57	-0.02	0.27
甘味野菜、加工品	-0.78	1.14	1.57	-0.05	-0.05



※数値は目安であり、実際は変動します。味覚センサーは、味覚センサーの感度によって、数値は変動します。味覚センサーは、味覚センサーの感度によって、数値は変動します。

味覚センサー（旨いの数値化）

（公財）鳥信州・飯田産業センター

【旬ベジ】③

焼畑あつみかぶ (10～12月)

山形県あつみ森林組合
(無施肥無農薬)



400年前から伝わる伝統野菜・伝統農法



50年に一度杉の植林のためのかぶ



旬の野菜を食べよう！