

野菜のしごと

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれる野菜。

野菜に含まれる栄養素には、傷んだ細胞の修理や血管の老化防止、糖やコレステロールを吸収しにくくする役割があります。

これらの栄養素を摂取するために、色々な種類の野菜を組み合わせることでバランスよく食べましょう。

ビ

タミンは、人体の機能を正常に保つために必要な有機化合物です。

ビタミンB群やビタミンCは水溶性ビタミンにあたり、糖質からエネルギーを作り出すときや神経の機能維持、たんぱく質をつくるのに役立ちます。

ビタミンA、D、E、Kは、脂溶性ビタミンにあたり、皮膚・粘膜を正常に保つ、過酸化脂質の生成の抑制、手足の血液の流れを活発にするのに役立ちます。

こ

ネラルは、身体を構成する主要な4元素(酸素、炭素、水素、窒素)以外のものの総称で、無機質とも言います。ミネラルにはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンなどの種類があります。不足した場合は、欠乏症や様々な不調が発生します。カルシウム不足による『骨粗しょう症』や鉄分不足による『貧血』は皆様も耳にしたこともあると思います。

野菜から摂取できるミネラルの代表例は、カリウム、マグネシウム、鉄、カルシウムです。

食

食物繊維は、整腸作用など身体の中で有用な働きをします。「腸の掃除役」として

知られ、野菜、果物、大豆などの豆製品、海藻などに多く含まれています。脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらを摂り過ぎることによって引き起こされる肥満や脂質異常症(高脂血症)・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

野菜350gの目安

『350gの野菜』とは、具体的にどれくらいの量なのでしょうか。野菜によって重さは変わるので、想像しにくいですね。

大体の目安は、『小鉢1皿分の野菜の量が70g程度』です。**1食1皿以上・1日5皿分**(70g×5皿分)を食べることをめざしましょう。

いろいろな種類の野菜をバランスよく食べることが大切です。



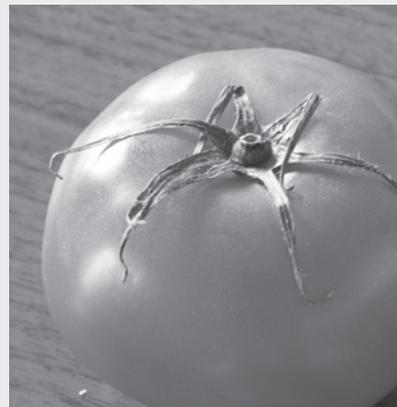
にんじん 1本 130g



ほうれん草 1袋 140g



ピーマン 1個 30g



トマト 1個 150g



野菜サラダ 1皿 70g

野菜100gあたりの栄養素の含有量 上位5位

細胞の入れ替えの時のコピー機

細胞の核をつくる

酸化を防ぐ

神経伝達物質をつくる

順位	ビタミンA [μg]		葉酸 [μg]		ビタミンC [mg]		ビタミンE [mg]		ビタミンB6 [mg]	
	野菜名	含有量	野菜名	含有量	野菜名	含有量	野菜名	含有量	野菜名	含有量
1	モロヘイヤ	840	菜の花	340	菜の花	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35
2	にんじん	680	モロヘイヤ	250	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.27
3	春菊	380	ブロッコリー	210	カリフラワー	81	菜の花	2.9	菜の花	0.26
4	ほうれん草	350	ほうれん草	210	ピーマン	76	にら	2.5	カリフラワー	0.23
5	かぼちゃ	330	アスパラガス	190	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	かぼちゃ	0.22

糖・脂質の吸収を阻止する

血圧の低下、ナトリウムの排せつ

エネルギーをつくる時に必要

酸素を運ぶ

細胞分裂

順位	食物繊維 [g]		カリウム [mg]		マグネシウム [mg]		鉄 [mg]		カルシウム [mg]	
	野菜名	含有量	野菜名	含有量	野菜名	含有量	野菜名	含有量	野菜名	含有量
1	モロヘイヤ	5.9	ほうれん草	690	ほうれん草	69	菜の花	2.9	モロヘイヤ	260
2	ごぼう	5.2	おかひじき	680	ごぼう	54	小松菜	2.8	水菜	210
3	オクラ	5.0	モロヘイヤ	530	おかひじき	51	水菜	2.1	小松菜	170
4	ブロッコリー	4.4	にら	510	オクラ	51	ほうれん草	2.0	菜の花	160
5	菜の花	4.2	小松菜	500	モロヘイヤ	46	春菊	1.7	おかひじき	150

野菜のおいしさを地域のの人に届けたい

『身土不二』とは、その土地で育った人は、その土地で収穫できたものを食べるのが健康に良いという考え方です。トマム地区で『カリフリ農場』を経営している江頭さんは、この『身土不二』を理念に無農薬での野菜づくりを営みます。

占冠村は、村内で収穫できた野菜がすぐに手元に届く環境があります。『地域の食材のおいしさを一番に味わってもらいたいのは地域の人たちですね。新鮮な野菜がみずみずしくておいしいのは細胞が生きているからです。とれたての野菜を早く皆さんに届けたいって、村の農家さんは思うんじゃないかな。しかも、旬の野菜は栄養価が高いんです。新鮮で栄養価が高い野菜を提供できるのは田舎ならではのですね。だから、僕らはこの村で採れた旬の新鮮な野菜を、すぐに皆さんに届けたい。この村に住む人が、豊かで健康な生活を送ってくれると嬉しいです。農家が少ない占冠村で、直売所があるということは非常に貴重なものだと

思っています。』と話す江頭さん。

私たちはとれたての野菜が手に入るこの環境に感謝しなくてはなりません。江頭さんに「農家になって良かったこと」を聞くと、「購入した人から『おいしい』って言うってもらえること、毎回のように入ってくれる人がいることが本当に嬉しい。毎回買ってくれること、これは満足してくれているんだと思っていますが、そういうファンの存在が、農作業を続ける上での励みになります。」と答えてくれました。

いろいろな種類の野菜をバランスよく

野菜には生活習慣病を予防する栄養がたくさん含まれており、いろいろな種類の野菜を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。そして、手元に届く野菜には『おいしく食べてもらいたい』という農家の『思い』がこめられています。私たちの手元に野菜が届くのは農家の『思い』があつてこそ。『新鮮な野菜が届く環境』に感謝し、『野菜を食べる大切さ』を考え、日々の食生活を見直してみてください。

