

野菜の消費拡大の取組について

(独立行政法人農畜産業振興機構)

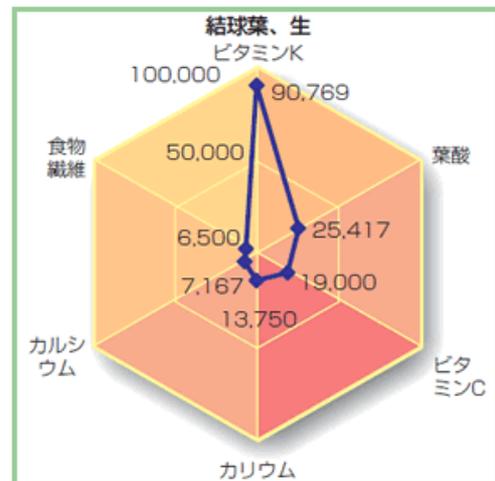
新鮮野菜で健康に！

～農畜産業振興機構より～

- 野菜は生活習慣病の予防など様々な効果が期待されています。
- 毎日の食事に新鮮な野菜を積極的に取り入れて、健康な体を作りましょう。

はくさいの栄養と機能性

はくさいには、体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つビタミンCや、止血したり骨を丈夫にするビタミンK、ナトリウムの排出を促進して高血圧を防ぐ働きをするカリウム、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸などが豊富に含まれており、いろいろな栄養素をまんべんなく含んでいる野菜といえます。



「五訂日本食品標準成分表」はくさい(結球菜・生)より

はくさいは生活習慣病予防に効果的

はくさいには食物繊維が多く含まれており、便秘を解消したり、高脂血症や糖尿病の予防にも役立ちます。さらに、血圧を上昇させるナトリウムを体外へと排泄するカリウムが豊富に含まれています。

はくさいは糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を招いている現代の日本人にとって生活習慣病を予防する格好の食材といえます

はくさいはグルコシノレートという辛み成分が含まれており、グルコシノレートは加熱しても分解されず、体内に取り込まれると、肝臓に入り、肝臓の解毒作用を活性化してがんを予防することが証明されています。

監修:実践女子大学教授 田島 眞

独立行政法人農畜産業振興機構「野菜情報」より

はくさいのジンジャー炒め

○材 料(2人分)

はくさい1/4個、薄力粉、ごま油適宜、A(醤油、酒各大さじ1、おろし生姜1片分)

○作り方

1 はくさいをざく切りにし薄力粉をまぶす。

2 フライパンに油を熱して1を並べ、色付くくらいまで焼いたら、裏返して蓋をして弱火で5分蒸し焼き。

3 Aの調味料を入れ、火を強めて全体にからめる。



5分でできる！はくさい漬け

○材 料(4人分)

はくさい1/2個、にんじん1/2本、赤唐辛子、塩(大さじ2~3)

○作り方

はくさいは3つ割りに、にんじんは細切りにし、塩をふり、唐辛子を入れて即席漬け器に漬ける

○ワンポイントアドバイス

材料をポリ袋に入れて、よくもみ込むと漬ける時間が短縮できる

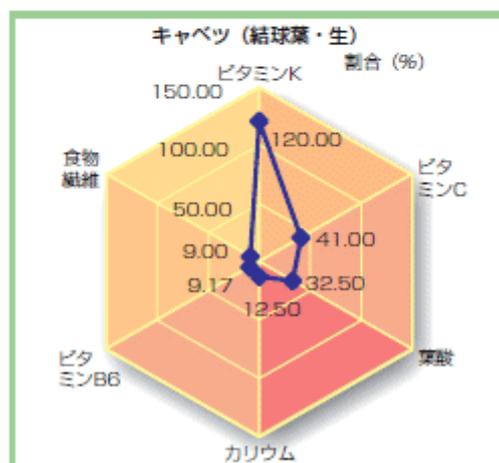


キャベツの栄養と機能性

骨の健康維持や止血に働くビタミン K のほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミン C、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。ビタミン C は、大きめの葉であれば、2～3 枚で一日の必要量を摂ることができます。

ブドウ糖、蔗糖などを葉菜類の中で最も多く含みます。また、外側の緑色の濃い部分にはカロテンが含まれ、感染症予防効果が期待できます。そのほか、必須アミノ酸やカルシウムも豊富です。

キャベツに含まれる‘イソチオシアネート’という成分には、抗がん作用があり、米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画で、がん予防の可能性がにんにくに次いで 2 番目に高い野菜として挙げられています。



「五訂日本食品標準成分表」キャベツ(結球葉・生)より

胃腸障害に有効なキャベツの‘ビタミン U’

キャベツは、胃かいようや十二指腸潰瘍などの胃腸障害に有効な成分‘ビタミン U’を豊富に含みます。ビタミン U は、特に春キャベツの中心に近い黄色い葉に多く含まれており、胃腸の粘膜を正常に整える効果のほか、消化を助けて胃もたれを防止する効果が期待できます。

監修:実践女子大学教授 田島 眞

独立行政法人農畜産業振興機構「野菜情報」より

キャベツのデミグラ煮



○材 料(4人分)

豚肩ロース肉:300g、キャベツ(丸):800g
玉ねぎ:150g、じゃがいも:1 個、塩こしょう:適宜、バター:大 3、調味料(白ワイン:1C、ローリエ:1 枚、デミグラスソース:200g、コンソメ:1 個、塩こしょう:適宜)

○作り方

- 1 キャベツは洗って芯付きのまま 8 つに切る。
- 2 肉、玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切る。
- 3 厚手鍋にバターを溶かして肉、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツの順に炒め、調味料を加えて落とし蓋をしてゆっくり煮込む。
- 4 全体が柔らかくなったら味を整えて器に盛り付ける。※JA花咲ふくい HP より

キャベツときゅうりの浅漬け

○材 料(作りやすい分量)

キャベツ-1/4 個、きゅうり-2本、青じそ-5枚、昆布茶-少々、塩

○作り方

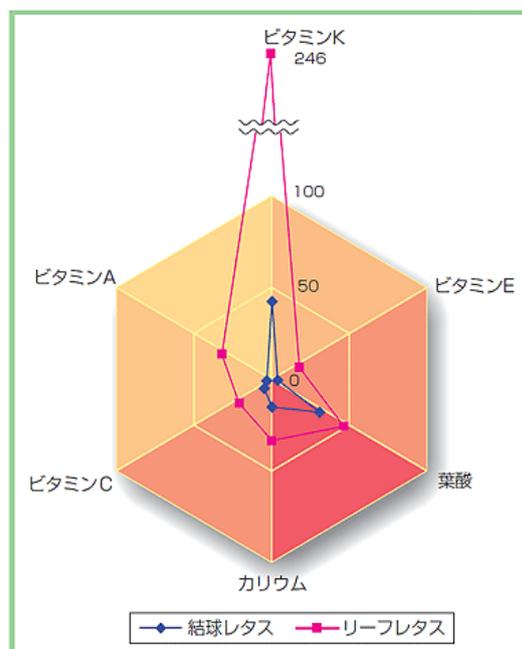
- 1 きゅうりは塩少々をふってまな板の上を転がして板ずりし、4~5分したら塩を洗い流して薄い小口切りにする。
- 2 キャベツは軸を除いて1cm 幅のせん切り、青じそは軸を除いてせん切りに。
- 3 全ての材料をポリ袋に入れて塩小さじ11/2杯、昆布茶を加え、よくもんで口をしっかり閉じ、冷蔵庫で2~3時間おく。



レタスの栄養と機能性

レタスの緑の葉にはビタミン E が豊富に含まれています。ビタミンEは血行をよくする他、活性酸素を抑え、生活習慣病の予防に効果があります。

また、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンAも豊富に含まれています。これらの栄養素は疲労回復、イライラの解消、肌の健康維持、胃の粘膜強化などの効果があります。



「五訂日本食品標準成分表」レタス(結球葉・生)、リーフレタス(葉・生)より

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンK

油と一緒に摂取すると吸収されやすい脂溶性のビタミンです。「K」はドイツ語の「Koagulation(血液凝固)」の頭文字に由来することからもわかるように出血を止める際に必要な酵素トロンビンの前駆体の生成に不可欠なビタミンです。

また、カルシウムが骨に沈着する際に必要なオステカカルシンというタンパク質を活性化する働きもあり、ビタミンDとともに丈夫な骨作りに欠かせないビタミンです。

監修:実践女子大学教授 田島 眞

独立行政法人農畜産業振興機構「野菜情報」より

ツナ缶とレタス炒め



○材 料(4人分)

レタスの1/2個、ツナ1缶、塩、こしょう

○作り方

フライパンにツナ缶を入れて炒め、次に一口大にちぎったレタスを炒めて、塩、こしょうする。

急ぐ時に…レタスエッグ

○材 料(4人分)

レタス1/4個 たまご4個 トマト大1個
パセリみじん切り干少々 バター 塩
ごま

○作り方

1 レタスは、洗って適当な大きさにちぎってざるにとり、水気を切る。

2 フライパンにバターを熱し、ハムを2枚並べ、その上にレタス1/4個と、卵を割り入れ、塩、ごま、化学調味料と水少々をふりかけ、ふたをして好みのかたさに焼く。

3 トマトは湯むきにし輪切りにし皿に盛り、その横にレタス、エッグを盛り付け、上にパセリのみじん切りをふる。

(注)レタスの水切りは十分にし、焼きすぎないこと ※JA 茨城むつみ HP より



○野菜需給協議会会員の当面の野菜関係の取組について（概要）

会員名	取組内容
全国農業協同組合連合会 (http://www.zenoh.or.jp/index02.htm)	<ul style="list-style-type: none"> ・「やさいの日」の取組み
日本生活協同組合連合会 (http://www.jccu.coop/kodomoland/freestudy/hatake/index.html)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食育応援のための旬の食べ物に関する情報提供 2. 子ども向けホームページに2009年3月から「畑仕事体験」の新規掲載 3. 2009年6月に全国の生協の産直に関する情報誌を発刊
日本栄養士協会 (http://www.dietitian.or.jp/vegetable/index.html)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜の摂取拡大・消費拡大に関するステートメントの策定 2. 野菜を食べよう—メタボ撲滅—シンポジウムの開催 3. パンフレット”野菜を食べよう”の作成 4. 野菜と健康を考える講演会の開催 5. 重点月間を定め、管理栄養士が野菜の機能性をPR
日本食生活協会 (http://www.shokuseikatsu.or.jp/index.html)	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員による講習会活動及びイベントの開催
NPO法人青果物健康推進協会 (http://www.vf7.jp/organization/organization.html)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 企業・団体野菜摂取拡大推進事業 2. 食育出前事業の全国での実施 3. 国産野菜の情報提供事業 4. 国産野菜利用の多い外食店舗の認定事業 5. ベジフルティーチャーによる価格低落時等の消費拡大アクションプランの策定
ファイブ・ア・デイ協会 (http://www.5aday.net/)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食育プログラムの実施 2. 企業との連携による野菜摂取啓発活動 3. 国産野菜摂取啓発活動
農林水産省 (http://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/natuvege/index.html)	<ul style="list-style-type: none"> ・夏期の野菜の消費拡大を目指す「夏ベジプロジェクト」の実施

平成 21 年度消費拡大推進事業の概要

1 事業の目的

野菜の栽培は天候の影響を受けやすいことから、価格が著しく低落した場合には緊急需給調整を実施し、野菜の生産出荷の安定を図っている。

野菜の緊急需給調整の手法の一つとして「土壌還元」があるが、「もったいない」との意見もあることから、土壌還元をできるだけ減らすことが必要である。

このため、登録出荷団体等が野菜の供給過剰時に短期的、集中的に行うテレビ広告、新聞広告、料理レシピ配布等による消費拡大に向けた取り組みを実施することにより、緊急需給調整の円滑な推進に資することを目的とする。

2 事業の内容及び計画

推進内容	実施方法
長野県産のはくさい、レタスの消費を促進する。	長野県産のはくさい、レタスを使ったレシピを新聞、web 広告及び店頭ポスター（2,000 枚）等により募集し、当該野菜の消費を促進する。

3 事業実施主体

全国農業協同組合連合会長野県本部

4 予算

2,467 千円（うち当機構助成額 999 千円）