

野菜の消費拡大策について

—野菜需給協議会・幹事会における取組状況から—

独立行政法人農畜産業振興機構

平成20年度「夏野菜プロジェクト」

平成20年6月30日

青果物健康推進協会

事務局長：近藤卓志

背景

野菜の消費は伸び悩んでいる。また、好天続き等で野菜の収穫量が増加した場合など、価格の大幅な低下を招くことがあり、場合によっては産地廃棄を実施する品目、産地などがある。

そのようなことにならないためにも特定の品目についてシーズン前から集中的に消費を喚起し、未然に防ぐことが重要と考える。

実施品目

夏場のキャベツ、レタス、ニンジン

概要

上記の品目についてスーパー、小売店の店頭などで生活者に対して「簡単に作れて」「野菜がいっぱい食べられて」「ユニークで」「美味しい」のに加え、暑い夏を乗り切るための「涼しくなるメニュー」の提案を行うことで、消費を喚起させる。

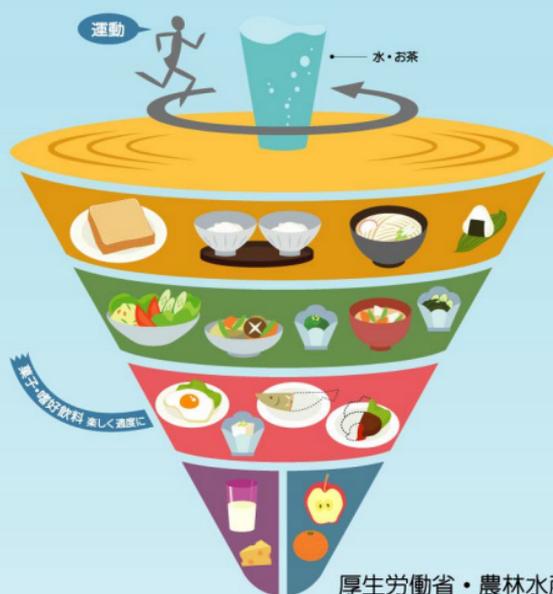
7月から8月まで、店頭に「のぼり」を立て、レシピを配布することで、キャベツ、レタス、ニンジンの食べ方提案を行う。また、店舗によってはベジフルティーチャー等を配置し、試食プロモーションを実施する。

製作資材

- ① のぼり→タテ 400mm×ヨコ 105mm ののぼり。キャッチコピー「冷房ほどほど クールベジ」と中央に大きく書いてあり、上部には食事バランスガイド、下部にはレタス、ニンジンを使った料理写真と夏野菜を配置。全体的に水色とグリーンを基調とし、涼しいイメージののぼり。
- ② レシピ集→主婦層をターゲットにしており、同世代のベジフルティーチャー（専任の野菜講師）の中でコンテストをして決定したレシピを掲載。キャベツ・レタス2品、ニンジン1品で「美味しくて」「簡単に作れて」「野菜がたくさん食べられる」「夏らしい」を選考基準に決定。
また、岸朝子会長のワンポイントアドバイスあり。
※のぼり、レシピはデータ参照。

食事バランスガイド

～不足しがちな副菜を夏の野菜でたっぷりと～



厚生労働省・農林水産省決定

クー ル ペ シ

冷房ほどほど



農林水産省「にっぽん食育推進事業」
制作／野菜等健康食生活協議会
(青果物健康推進協会)

暑さスッキリ! 夏の野菜レシピ集

～不足しがちな副菜を夏の野菜でたっぷり～

冷房ほどほどクールベジ!
夏の野菜で涼しもう!!

農林水産省「にっぽん食育推進事業」制作/野菜等健康食生活協議会(青果物健康推進協会)
※このレシピ集は「食事バランスガイド」により、1人分のつ(SV)数を表示しています。

豪快で目にも楽しい一品 レタスにピリ辛肉味噌がマッチして夏の食欲を誘います

丸ごとレタスの肉味噌サラダ

材料 2人前

レタス……………1玉(約400g)
しょうが……………1/2片(約100g)
たまねぎ……………1/2個(約100g)
豚挽き肉……………100g
豆板醤……………お好みで~小さじ1/2
味噌……………小さじ2
醤油……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1
酒……………小さじ2
出汁……………大さじ2
水溶き片栗粉……………適量

作り方 ① 肉味噌を作る。しょうが、たまねぎはみじん切りにする。鍋にサラダ油小さじ1を入れ、しょうがと豚挽き肉を入れてよく炒める。たまねぎを加えてさらに炒め、合わせておいた調味料を加える。出汁を加えて少々煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

② レタスは芯を抜いて、たっぷりの熱湯に丸ごとつけ、1分ほど茹でる。芯を下にしてざるにあげ、しっかり水気を切る。

③ 皿にレタスの芯を上にしてきれいに盛り付け、芯を抜いた

穴に肉味噌を乗せて出来上がり。ケーキのように切り分けて召し上がり!

肉味噌にはニンニクやたけのこ、干しいたけを入れても美味しいよ。辛さはお好みで!

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

食欲が無くても、つい手がでてしまう と一つでも簡単な変わりそうめん

レタスカップの冷そうめん

材料 2人前

レタス……………1/2玉(約150g)
にんじん……………1/3本(約30g)
そうめん……………160g
つゆ……………適量
水溶き片栗粉……………適量

作り方 ① 「とろみつゆ」を作る。そうめんのつゆは一度火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

② レタスは1枚ずつはがしておく。

③ そうめんを茹でて水気を切り、一口分ずつレタスに乗せて皿に盛り付ける。

④ 千切りにしたにんじんを飾り付けし、出来上がり。食べる時にレタスでそうめんをくるみ、①のとろみつゆをつけて頂きます。

お好みでマヨネーズをつけても美味しいよ。レタスにそうめんを乗せる際、ハムやささみなどの具を用意して、お好みの具を選んで一緒に入れるようにすると、より豪華に楽しめます。

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、みなさんが一日に「何を」「どれだけ」食べたらいのが一目でわかるように食事の目安を料理や食品のイラストで示したものです。コマが安定して回転するには、ごはんなどの「主食」、野菜料理などの「副菜」、魚や肉料理などの「主菜」、そして「牛乳・乳製品」や「果物」を、毎日バランスよく組み合わせるとすることが大切です。みなさんにとって毎日の食事が楽しく、健康的になるように、「食事バランスガイド」を使ってみましょう!

食事バランスガイド

不足したり、食べすぎたりするとコマが回らなくなるよ!

1日分

- 5.7 主食(ごはん、パン、麺) ※ごはん(特選)につき4杯程度
- 5.6 副菜(野菜、きのこ) ※野菜料理5杯程度
- 3.5 主菜(肉、魚、卵) ※肉・魚・大豆料理から3回程度
- 2 牛乳・乳製品 ※牛乳だったら1本程度
- 2 果物 ※みかんだったら2個程度

想定エネルギー量2200±200kcal SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

たっぷりのにんじんを加えた炊き込みご飯に かけるところがポイントです

にんじんご飯 de 冷え冷え冷や汁

材料 2人前

にんじん……………1/2本(約75g)
きゅうり……………1/2本(約50g)
大葉……………2枚
米……………1カップ(150g)
絹ごし豆腐……………50g
市販の冷や汁の素……………2人分
炒りゴマ……………小さじ1/2~
酒……………小さじ1
塩……………少々

作り方 ① にんじんご飯を炊く。にんじんはすりおろし、酒と塩、水を加えて炊く。

② 冷や汁を作る。きゅうりは輪切り、大葉は千切り、豆腐はさいの目切りにする。市販の冷や汁の素を出汁で溶いて器に入れ、切った材料と炒りゴマを加えて冷やす。

③ ②の冷たい冷や汁を、①の温かいにんじんご飯にかけて頂きます。

にんじんご飯は、にんじんの水分がある為、少し柔らかめに炊けます。そのままでも美味しいですが、もし固めがお好みの場合は若干水を少なめに炊きましょう。

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

超簡単! 超美味しい! 夏のランチはこれで決まり! ボリュームの割にローカロリー!

冷え冷えキャベラーメン

材料 2人前

キャベツ……………1/4玉(200~300g)
青ネギ……………10g(お好みで)
冷やしラーメン(市販のもの)……………2玉(約120g×2)
タレ(ラーメンに添付のもの)……………適量
炒りゴマ……………適量

作り方 ① キャベツは芯と葉の部分に分け、芯は千切り、葉は大めの千切りにする。

② 冷やしラーメンを袋に記載されている作り方に従って茹でる。茹で終わり2分程前にキャベツの芯を、1分前に葉を入れて一緒に茹で、ザルにあげて冷水で洗い、しっかりと水気を切る。

③ 冷やしラーメンのたれを絡めてよく合え、たっぷりのゴマを振ってできあがり。お好みで青ネギを乗せる。

「冷やし中華」の麺や「冷麺」でもOK!
ハムや錦糸卵、魚介など、お好みの具を乗せると豪華になりますよ!

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

夏バデにピッタリ! 消化促進しながらエネルギーもとりやすい 爽やかなジュースです

キャベツ畑でクリーン・グー

材料 1人前

キャベツ……………160g
バナナ……………140g(1本)
グレープフルーツ……………60g(1/4玉)

作り方 ① キャベツは適当な大きさにちぎる。キャベツの芯があれば入れると甘みが増します。

② バナナは皮をむき適当な大きさに切る。

③ グレープフルーツは1/4にカットし絞りが手で絞りジュースにしておく。

④ ①②③をジューサーにかけてジュースにする。

ここに豆乳や牛乳などを入れても美味しいよ。

※グレープフルーツのかわりにオレンジやレモンなどの柑橘類でもOKです!

岸朝子の一言:ダミー、このスペースには岸会長のコメントが入ります。このスペースには岸会長のコメントが入ります。

冷房を控えて、冷たい野菜レシピで涼しくなろう

野菜には水分が多く、喉の渇きを癒し、熱中症対策や脱水症状の予防にも。さらにビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富。冷たい飲み物をがぶ飲みするよりも、野菜をたっぷり食べることで、体調を整えやすくなります。

キャベツやレタスなど水分が多い野菜は加熱調理することでカサが減らせ、一度にたっぷり食べることが出来ます。生で食べる場合は、色の濃いものを選ぶと、少量でも効率良くビタミン・ミネラルが補給できます。

また、にんじんに含まれるカロテンは、生よりも加熱したほうが体内で吸収されやすくなります。さらにビタミンEには体内でのカロテンの働きを安定させて効果を高めると言われているため、冷汁の仕上げにはビタミンEが豊富な大葉や、風味付けにごま油を少量加えてもよいでしょう。

野菜をたっぷり食べて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

医学博士、米国登録栄養士 林 英美

特定非営利法人(NPO) 青果物健康推進協会とは?

日本では、健康を維持するために必要な野菜と果物の摂取目標量を、野菜「350g以上」・果物「200g以上」と定めてあります。青果物健康推進協会は野菜・果物の摂取目標量を、毎日の生活の中で面倒なく実践する方法【ベジフルセブン】運動を推奨し、小学生の食育改善、各地での講演会活動など、青果物の摂取拡大に寄与した活動を行っています。

青果物健康推進協会 会長 岸朝子

ベジフルセブン

青果物健康推進協会 www.vf7.jp

“夏野菜”の消費拡大にご協力を！

独立行政法人農畜産業振興機構
（野菜需給協議会事務局）

夏野菜の卸売価格が低迷しています。特に、だいこんについては、最近の好天により入荷量が多くなる一方で、気温が高く推移していることから、消費が減退しており、安くても売れないという状況になっています。

生産者にとって、このような低価格が続けば出荷するほど赤字となることから、価格の回復を図るため、大変つらく「もったいない」ことですが、土壌還元を含む出荷調整を要請する声が大きくなっています。

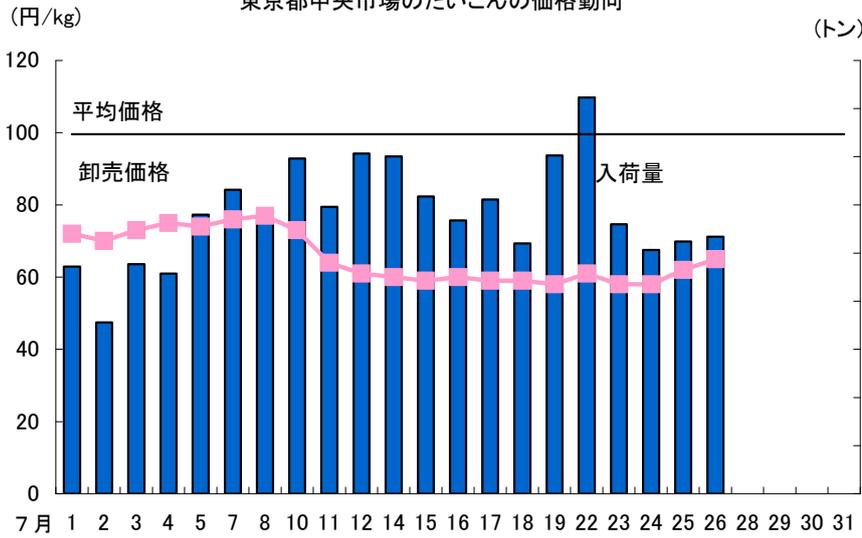
とりわけ、今年は現在原油高により、輸送コスト、出荷ダンボール価格、化成肥料の価格などが上昇し経費が例年より多くかかっており、更に深刻な状況にあります。

是非、価格の手ごろなこの時期に、家庭でもう一皿夏野菜を使った料理を加えていただき、家族の健康ため、そして野菜の安定した生産のため、消費の拡大にご協力をお願いします。

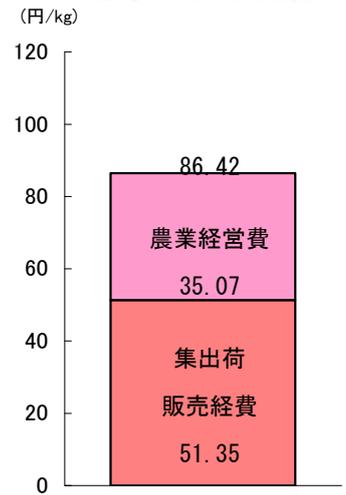
（参考）

野菜需給協議会とは、野菜がとれ過ぎて価格が暴落した際に価格の回復のために行っている野菜の土壌還元などの緊急需給調整に対する「もったいない」との声を受け、関係団体が連携して野菜の消費拡大や有効利用を図るために設置された会議です。

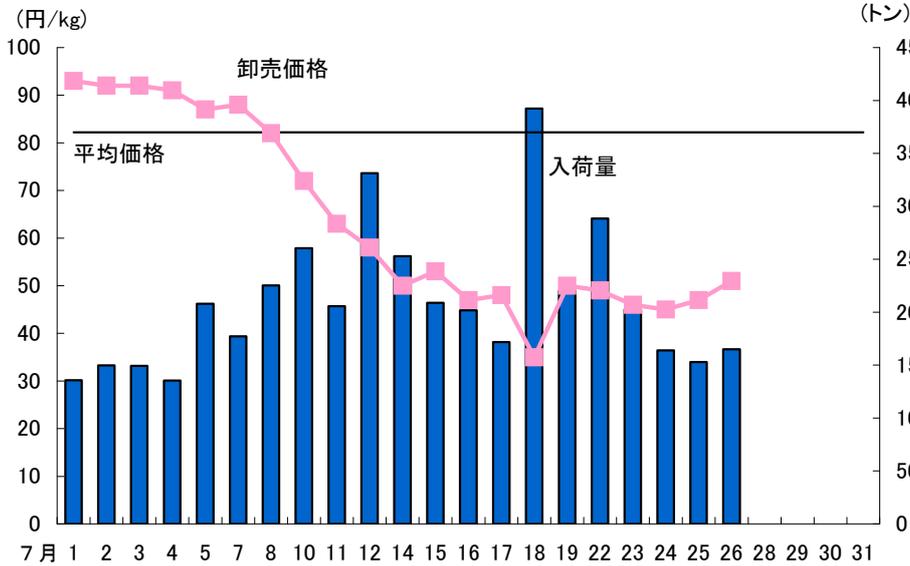
東京都中央市場のだいこんの価格動向



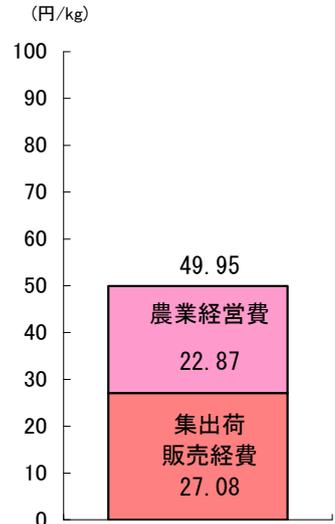
夏だいこんに係る経費



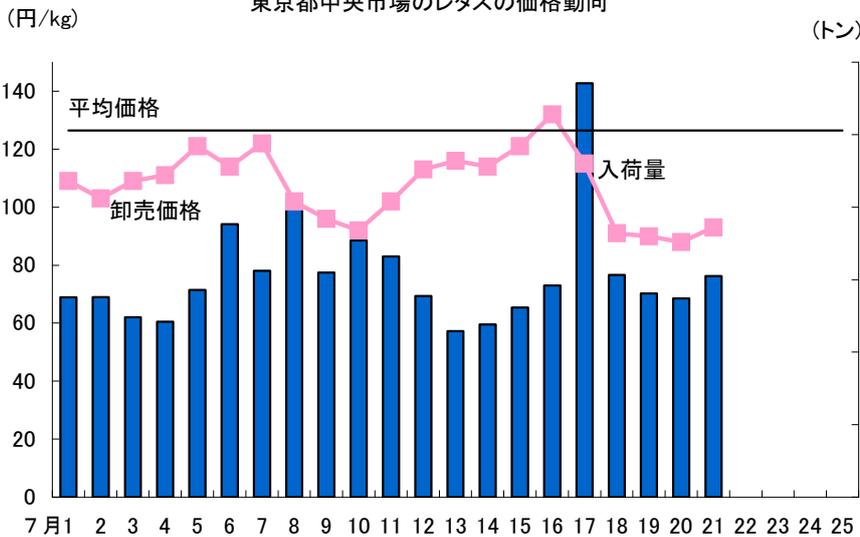
東京都中央市場のはくさいの価格動向



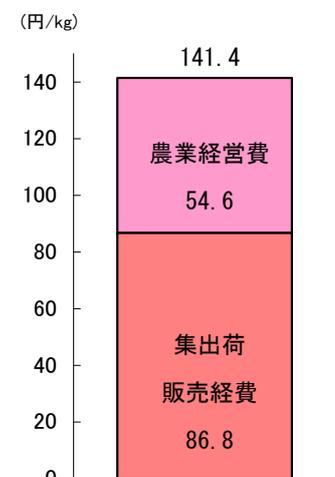
夏はくさいに係る経費



東京都中央市場のレタスの価格動向



夏秋レタスに係る経費



注：東京都中央卸売市場「市況動向」

注：農林水産省「平成17年品目別経営統計」、平成17年「食品流通段階別価格形成調査報告」をもとに試算。「農業経営費」は集出荷・運搬経費を除く。

～「だいこん」を使った料理を作ってみました！～

カット野菜を上手に活用、
とっても簡単です！

1. 「だいこんといくら」の簡単サラダ



○材料

- ・だいこん ・いくら ・キャベツ(カット野菜でもOK♪)
- ・好みのドレッシング

○作り方

1. だいこんは、皮むき機で薄くスライスする。キャベツを千切りにする。(カット野菜の場合はそのまま)一度ボール等に水を張った中に野菜を浸してシャキッさせます。
2. お皿に山のようになるように盛り、ちょっと豪華にするためにいくらを散らします。後は好みのドレッシングで♪(しょうゆベースの和風ドレッシングがおすすめです)

2. 「だいこんとにんじんの胡麻炒め」

だいこんは火を通すと辛味が抜け、
食べやすくなります。食感がシャキ
シャキしてとても美味しいです。

○材料

- ・だいこん ・にんじん ・きゅうり ・にんにく ・麵つゆ
- ・砂糖 ・油 ・砂糖

○作り方

1. だいこん、にんじん、きゅうりはさいころ位の大きさに切ります。にんにくはみじん切りにします。
2. にんにくを炒め、香りが出てきたらだいこん、にんじん、きゅうりを加え、少し焦げ目がつくくらい炒めます。
3. 火が通ったら、砂糖、麵つゆを加え、最後にしる胡麻を加えて出来上がり♪



だいこんの豆知識

だいこんは部位によって味が違うので、調理法を上手に使い分けるとより美味しく食べることができます。だいこんには、アミラーゼがたっぷり含まれていて、でんぷんの消化を助ける働きがあります。そのため、胸やけや胃もたれを予防してくれます。辛味成分は「アリルイソチオサネート」という辛子油の成分です。胃液の分泌を促し、腸の働きを助けてくれます。

●だいこんの使い分け



野菜の消費拡大活動の推進について

平成 20 年 7 月 30 日

野菜需給協議会

- 1 最近の野菜の卸売価格は、東北・北海道などの主力産地の生産・出荷が順調である一方、気温の上昇等により消費が停滞していること等から、特にだいこん、はくさい、レタスの価格が下がっています。
- 2 産地側としては、計画生産や出荷の調整等の努力を行っていますが、品目によっては出荷すればするほど赤字になっています。
- 3 野菜を食べて暑さに負けない体作りに資するため、野菜需給協議会の構成会員は、それぞれの特色を活かし、野菜の需給動向や優れた機能のPRなど消費拡大活動を推進することとします。

※ 野菜には水分が多く、熱中症対策や脱水症状の予防にもなります。さらにビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富で野菜をたっぷりと食べることで体調を整えやすくなります。

野菜需給協議会会員各位

独立行政法人農畜産業振興機構
理事長 木下寛之

野菜消費拡大緊急キャンペーンについて（協力依頼）

会員の皆様には、日頃から野菜需給対策の推進につきましてご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、7月中旬以降、果菜類を中心として野菜の卸売価格が低迷しており、また、原油高騰による生産・流通コストの増大等もあり、生産者の経営は深刻な状況となっております。

また、暑さの影響もあり、野菜の消費が総じて低迷しています。

このような状況を踏まえ、農林水産省及び全国農業協同組合連合会と連携し、現在、野菜の卸売価格が安くなっていることや生産者の経営が深刻な状況であることを伝えるとともに、野菜の消費拡大への協力を消費者に求めるためのキャンペーンを実施することといたしました。

つきましては、別紙のスケジュールでイベントが行われますので会員の皆様にご連絡するとともに、貴団体傘下の会員の方々ほか多くの方々にご参加いただけますよう情報提供をお願い申し上げます。

○ 野菜消費拡大緊急キャンペーン

<http://www.maff.go.jp/j/press/seisan/ryutu/080819.html>

問い合わせ先
野菜需給協議会事務局
(独立行政法人農畜産業振興機構)
山内、小林(美)
TEL:03-3583-9448

(別紙) イベント等のスケジュール

- 8月19日
- ・農林水産省プレスリリース
 - ・HP掲載(機構)
<http://alic/topics/vege/kinkyukakudai.pdf>
- 8月22日
- ・キャベツ等の無償配布
(全農、全中、全農群馬県本部、JA 孺恋村)
JAビル前(大手町)にて、孺恋産キャベツを無償配布(500個)。
(「夏の野菜レシピ」他を添付)
- 8月30～31日
- ・「やさいの日」イベント(全農グループ、機構支援)
野菜の日にちなみ、食農シンポジウム(丸の内)、消費拡大イベント(東京ドーム、都内量販店等)等を実施するとともに、原油価格・生産資材価格高騰に係る理解醸成の全国統一行動を実施。
- 30日～
- ・野菜消費拡大推進パンフレット配布(全農)
(20年度機構補助事業)

野菜の消費拡大にご協力を!

ご存知ですか?

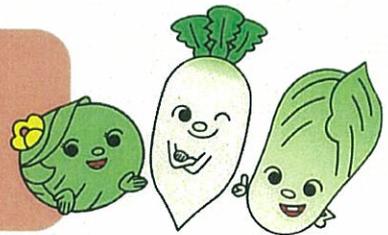
全ての世代で野菜の摂取が目標量に追いついていません。



野菜は、健康にとって大事だという認識は浸透してきましたが、なかなか消費量が増えていないのが現状です。国民栄養調査によると平成18年調査における野菜の摂取量は、1日の平均で303.4gです。健康日本21で目標としている350gには足りません。米国では、医療費削減の観点から健康であるために野菜の摂取量を増加させる運動が続いており、近年その成果により消費量が伸び、以前は日本のほうが多く摂取していたのですが、逆転しています。

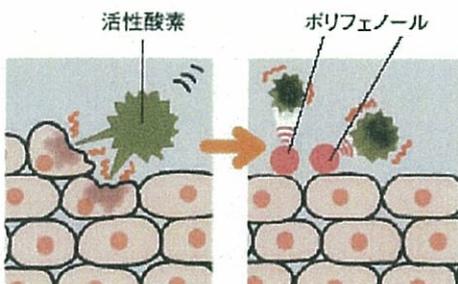


全ての世代で目標を達成できていないのですが、特に若い世代の摂取量の低さが懸念されます。中食・外食が増加してきており、食の形態が変化してきている中で、意識して野菜を取るよう心がけることが必要となっています。



野菜の効力

～抗酸化作用～



人や動物が生きていくうえで、酸素は必須です。しかし、体内で活性酸素が過剰にできてしまうと、細胞に含まれる脂質やたんぱく質、核酸に障害を与えてしまいます。活性酸素は、喫煙やストレスにより過剰に作られてしまい、細胞の老化促進、炎症、白内障や糖尿病、ガンなどの疾患とつながっていると考えられています。この活性酸素の発生を抑制もしくは消去する作用のことを抗酸化作用といいます。

カロテン (ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミンやカロテノイド、ポリフェノールなどには抗酸化作用があります。抗酸化作用のある成分を多く含む野菜は、生活習慣病の予防に効果があると期待されています。

野菜で賢く健康に

消費者みなさまのご協力で、野菜の消費が多くなれば、健康増進に役立つのはもちろん、生産する農家も、新鮮でおいしい野菜をつくるためにがんばる事ができます。

豊作でたくさん採れた野菜は、できもよくおいしさも保証付き！その上、安い！

そんなときこそチャンスです！

栄養満点でおいしさたっぷりの旬の野菜をたくさん食べてください。

野菜、ちゃんと食べていますか？



レタスの香り炒め

材料 (2人分)

レタス 1個
にんにく 1かけ
薄口しょうゆ 大さじ 1.5杯
酢 大さじ 1/2杯
サラダ油 大さじ 2杯



作り方 ①レタスは1枚ずつはがして大きめにちぎり、にんにくは薄切りにします。②小さめの器に、薄口しょうゆ大さじ1.5杯、酢大さじ1/2杯を入れてよく混ぜ、合わせ調味料を作っておきます。③鍋を熱してサラダ油大さじ2杯をなじませ、にんにくを炒めます。香りが出てきたら、レタスを加えて強火で手早く炒め合わせ、合わせ調味料を鍋肌にそわせるように加えてレタスにからめ、火を止めます。④中鉢に盛って、汁気が出ないうちに、出来立てをいただきます。

「すこやか食生活ネット」HPより



キャベツのピリ辛ごまソース

材料 (2人分)

キャベツ 1/4個
セロリ 1/2本
豚肩ロース薄切り肉 130g
クレソン 1/2わ
練り白ごま 大さじ 2杯
おろしにんにく 少々
塩・酢 小さじ 1杯

砂糖 小さじ 1杯
鶏ガラスープの素 小さじ 1/3杯
ラー油 小さじ 1杯
しょうが汁 小さじ 1杯
ごま油 小さじ 1杯
粉山椒

作り方 ①キャベツは一口大に切り、セロリは8厚さの斜め切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切り、クレソンは茎から葉だけを摘みます。②鍋に熱湯を沸かし、塩少々を入れてキャベツ、セロリ、クレソンの茎をサッとゆで、ざるにあげ広げて置きます。③次に豚肉を同じようにサッと塩ゆでし、ざるにあげます。④ソースを作ります。ボウルに鶏ガラスープの素小さじ1/3杯を入れて湯大さじ4杯で溶かし、練り白ごま大さじ2杯、ラー油、しょうが汁各小さじ1杯、おろしにんにく、酢、砂糖、塩、ごま油各小さじ1杯を加えてよく混ぜ、最後に粉山椒適量を加えます。⑤平皿に、キャベツ、セロリ、豚肉、クレソンを盛り合わせ、ソースを添えます。

独立行政法人
alic 農畜産業振興機構
<http://alic.lin.go.jp>

野菜の消費が多くなると、野菜の産地は元気になり、生産の維持・増加が可能となります！
新鮮で安全安心な野菜の供給をたやさないためにも意識して食べてみませんか？

野菜の消費拡大活動の推進について

平成 20 年 9 月 9 日

野菜需給協議会

- 1 野菜需給協議会の会員は、それぞれの立場で野菜の消費拡大に取り組んできたところです。特に、生産者としては、8月31日の「野菜の日」のイベント等を強力に展開してきたところです。
- 2 しかし、キャベツなどの夏野菜は、出荷量の増加等により卸売価格が低下傾向となり、農業資材価格の上昇など経営環境の悪化とあいまって来年度以降の再生産への悪影響も憂慮される事態となっています。
- 3 このような状況を踏まえ、野菜需給協議会の構成会員は、それぞれの特色を活かし、野菜の需給動向等の周知や優れた機能のPRなどにより、暑さが一段落したこの時期、野菜の消費拡大活動を更に強力に推進することとします。