



## 「国際果実野菜年2021特集～四季の野菜と健康～」の連載を開始しました！



～初回はリコピン豊富なトマトとβカロテン豊富なにんじんです～

### 1 野菜プラス1皿で健康な生活を！

- ・ 2021年は、国連の「国際果実野菜年」です。持続可能な開発目標(SDGs)では、2030年までに飢餓人口ゼロを目標にしていますが、2019年で約6億9千万人、世界の11人に1人が飢餓に陥っており、国際機関と加盟国が連携し、栄養価が高い野菜と果実の消費拡大と食品ロス削減に向けた普及啓発活動が展開されます。
- ・ WHOとFAOは、心臓疾患、がん、糖尿病などの予防のため、野菜と果実を1人1日400グラム以上摂ることを推奨しています。厚生労働省は、「健康日本21」の中で、野菜を1人1日350グラム摂ることを推奨していますが、小皿1皿分の70グラム不足しており、1日3食の中で、野菜をプラス1皿食べれば目標に届きます。
- ・ 野菜は、健康な生活に欠かせないビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫です。私たちは、ビタミンAの53%、ビタミンCの40%、カルシウムの17%、食物繊維の36%を野菜から摂取しています。
- ・ 新型コロナ禍で、毎日食べている野菜にどのような栄養成分が含まれ、風邪・感染症予防、疲労回復、免疫力向上などどのような効用があるかに関心が高まっています。
- ・ このため、月報野菜情報とホームページで、「国際果実野菜年2021～四季の野菜と健康～」をテーマに、毎月、四季の野菜2品目を選び、野菜の栄養成分や効能などの健康・栄養面のエビデンス、産地・生産者が丹精込めて作っている野菜の紹介、おいしく食べられるおすすめ簡単レシピを紹介する連載を始めます。初回は、ガンや動脈硬化の予防効果が期待できるリコピンが豊富な“トマト”とビタミンAに変換され、目や皮膚などを丈夫にし、感染症を予防する働きのあるβカロテン豊富な“にんじん”です。
- ・ 機構では、国際果実野菜年企画として、8月31日の「やさいの日」に合わせて、月報野菜情報の“国際年特集号”や“セミナー”の開催などを計画しています。

### 2 毎月、四季の野菜2品目の”栄養価・産地・レシピ“を紹介します！

#### (1)「四季の野菜と健康」

毎月、四季の野菜2品目を選び、栄養成分や機能性成分、風邪・感染症予防、疲労回復、免疫力向上などの効用について、食物栄養学の専門家がわかりやすく解説します。

武庫川女子大学 食物栄養科学部 鮫島 由香さん

武庫川女子大学 食物栄養科学部、武庫川大学 栄養科学研究所 松井 徳光さん

#### (2)「四季の野菜産地便り」

毎月、四季の野菜2品目を生産する産地や生産者を機構職員が取材し、安全・安心でおいしい野菜をどのように工夫して作り消費者に届けているか、丹精込めて作った野菜の特徴・栄養価などをわかりやすく紹介します。

#### (3)「四季の野菜のおすすめ簡単レシピ」

毎月、四季の野菜2品目をおいしく食べるための一人分のおすすめ簡単レシピを料理等の

専門家の皆さんに作成いただき紹介します。

菊間 恵子さん（ナチュラルフードスタイリスト）  
高松 京子さん（管理栄養士、調理師）  
中山 晴奈さん（フードデザイナー）

○ 「国際果実野菜年 2021～四季の野菜と健康～」連載品目

| 発行月              | 品目      | 発行月               | 品目     |
|------------------|---------|-------------------|--------|
| 5月号<br>(4月下旬発行)  | 冬春トマト   | 11月号<br>(10月下旬発行) | 秋冬はくさい |
|                  | 春夏にんじん  |                   | ブロッコリー |
| 6月号<br>(5月下旬発行)  | 春レタス    | 12月号<br>(11月下旬発行) | 秋冬さといも |
|                  | 春キャベツ   |                   | ごぼう    |
| 7月号<br>(6月下旬発行)  | 夏秋ピーマン  | 1月号<br>(12月下旬発行)  | 秋冬だいこん |
|                  | スイートコーン |                   | れんこん   |
| 8月号<br>(7月下旬発行)  | たまねぎ    | 2月号<br>(1月下旬発行)   | 秋冬ねぎ   |
|                  | 夏秋きゅうり  |                   | かぶ     |
| 9月号<br>(8月下旬発行)  | ほうれんそう  | 3月号<br>(2月下旬発行)   | ばれいしょ  |
|                  | えだまめ    |                   | こまつな   |
| 10月号<br>(9月下旬発行) | かぼちゃ    | 4月号<br>(3月下旬発行)   | 冬春なす   |
|                  | やまのいも   |                   | にら     |

3 国際果実野菜年 2021 特集初回号の掲載内容（月報野菜情報 5月号）

[\(1\)「四季の野菜の健康と栄養」 ～ トマトとにんじん～](#)

[\(2\)「四季の野菜産地便り」～トマトとにんじん～](#)

“赤くて、かたくて、おいしいトマトづくり”を目指して

— 愛知県 JA 豊橋トマト部会 —

日本一の産地・徳島の甘くて柔らかい春にんじん

～β-カロテン豊富なにんじんを食べて健康と免疫力向上を～

[\(3\)「四季の野菜のおすすめ簡単レシピ」 ～トマトとにんじん～](#)

[トマトの丸ごと炊き込みご飯](#)

[にんじんのチヂミ](#)

4 関連リンク

[農畜産業振興機構「国際果実野菜年」](#)

[International Year of Fruits and Vegetables \(IYFV\)](#)

[FAO 駐日連絡事務所](#)

(添付資料)

「2021年は“国際果実野菜年”です！～野菜プラス1皿で健康な生活を維持しましょう～」

<お問い合わせ先>

農畜産業振興機構 野菜業務部管理課（担当：根岸、齋藤）

Tel: 03-3583-9449