

機構から

“2021国際果実野菜年特集コーナー” 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！
～7月号はビタミンCの宝庫ピーマンとビタミン
・ミネラル豊富なスイートコーンです～



野菜業務部

- 1 2021年は、国連の「国際果実野菜年」です。厚生労働省は、「健康日本21」の中で、野菜を1人1日350グラム取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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 このため、月報野菜情報とホームページで、「2021国際果実野菜年～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、栄養成分など健康・栄養面のエビデンス、産地・生産者が丹精込めて作った野菜、おすすめ簡単レシピを紹介します。

(1)「四季の野菜の健康と栄養」

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・栄養科学研究所 松井 徳光さん

(2)「四季の野菜産地便り」

四季の野菜を生産する産地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作っているか、丹精込めて作った野菜の特徴・栄養価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」

四季の野菜をおいしく食べるためのおすすめ簡単レシピを料理等の専門家が紹介します。

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）

◇「2021国際果実野菜年特集コーナー～四季の野菜と健康～」連載予定品目

5月号	6月号	7月号	8月号	9月号	10月号
トマト にんじん	レタス キャベツ	ピーマン スイートコーン	たまねぎ きゅうり	ほうれんそう えだまめ	かぼちゃ やまのいも
11月号	12月号	1月号	2月号	3月号	4月号
はくさい ブロッコリー	さといも ごぼう	だいこん れんこん	ねぎ かぶ	ばれいしょ こまつな	なす にら

※毎月25日に発行（機構ホームページに掲載）



<お問い合わせ先> 農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 Tel:03-3583-9449

alic 国際果実野菜年 検索