

新鮮野菜で健康づくり！



～主な野菜の効用～

- ▼ 血圧の上昇を防ぐ
- ▼ 食べすぎを防ぐ
- ▼ 腸内環境を改善する
- ▼ 血液中の脂質を改善し、動脈硬化を予防する
- ▼ 体内の活性酸素を消去する

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

それぞれに含まれる成分が異なるため、様々な野菜を取り合わせて食べると、身体の調子が整います。健康な身体づくりのため、積極的に野菜を食べましょう。

小松菜

カルシウムが豊富に含まれているので、牛乳が苦手なカルシウムが不足しがちな人にお勧めです。



新鮮POINT

みずみずしい葉物は鮮やかな緑色

春菊

『春菊』の香りは胃腸の働きを促すので、胃もたれの改善と食欲増進に役立ちます。



新鮮POINT

葉肉が厚く、ハリがある

ほうれん草

豊富な鉄・葉酸・ビタミンCは、貧血改善に役立ちます。



新鮮POINT

根元の赤みが美味しさの証

健康 まめ知識

Q.1日に必要な野菜の量ってどのくらい??

A. 成人は、1日に350g必要と言われています。

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本21』では、成人に必要な野菜の量は350gと言われています。

しかし、平成27年に行われた『県民栄養調査(山口県)』では、野菜の平均野菜摂取量は291.7g…。

毎日の食卓に、あと一皿(50g)足してみませんか？

問合せ 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会事務局【市保健センター・☎24-2161】



野菜は1日にこれだけ必要です!!



100gの目安…

両手いっぱい野菜を乗せた量です。

食への感謝を新たな世代へ！

私たちがおいしい料理を口に出来るのは、地元の生産者はもちろんのこと、新鮮な野菜を提供するために流通を支えている方々、そして何より、毎日の食事を作っている皆さんのおかげです。

普段「何気なく」食べている料理の一つひとつが、多くの力で支えられていることを今一度認識し、この先も安全安心な食生活を送ることが出来るよう、感謝の気持ちを込めておいしくいただきましょう。



(株)丸久 青果部
スーパーバイザー
石田 倫生さん

— 地元野菜で安全・安心な食卓へ！

地元の生産者の皆さんから、市場を通して新鮮でおいしい野菜を入荷しています。気象の影響で入荷の見通しが難しいことも多い中、安定して出荷頂けることに大変感謝しています。

食卓に並ぶ『野菜』の中でも新鮮なうちに食べていただきたい葉物野菜は、収穫翌日に提供できる「地元産」を多くのお客様にご購入いただいています。

私たち小売業者も、皆さんの安全・安心な食生活のため、これからも皆さんに地元の美味しい野菜をお届けしていきます。



食生活改善推進員
みずた のりこ
水田 典子さん

— 良い『食』習慣から健康な生活を！

食生活改善推進員は、地域・学校・職場等で『食』の大切さを伝える活動をしています。今年は、「野菜たっぷりバランスの良い食事をとろう」「世代を超えて健康づくりの輪を広げよう」をスローガンに掲げています。

小さい時に身につけた『食』に関する習慣・知識は、生涯を通じて健全な食生活の実現に繋がります。これからも、「野菜おいしいよ」、「朝ごはん食べようね」と声をかけていきます。さあ、みんなで『食』を楽しみましょう！



しんどう ゆうこ
新藤 裕子さん

— おいしい食事で明るい家庭づくり！

私の母親がしていたように、野菜を買う時は『地のもの』『旬のもの』を選ぶようにしています。食生活では、バランスや彩^{いろどり}に気をつけ、家族の食べる意欲につながることを心がけています。

また、子どもに野菜やお皿を洗ってもらうなど、『食』に関わりを持たせています。『感謝の気持ちを持ち、食事をおいしく楽しく食べる子に育ってほしい！』…そう願っています。

今回は、防府市産の葉物野菜を切り口に、生産者の方々の熱い思い、新たな農業への取り組みや、健康づくりについてご紹介しました。

これからも、防府市の農業の魅力を積極的に発信し、生産者をはじめ多くの方とともに産地を盛り上げ、食の安全安心、地域活性化につなげていきたいと思っています。



今回ご紹介した取り組みを、更に詳しく、もっと掘り下げて CATV(12ch) で放送中の広報番組、「ほうふほっとライン」でご紹介します。

特に、来年1月からのスタートに向けて極秘進行中のプロジェクトは必見!? ぜひ、ご覧ください。

《CATV(12ch)》

●「ほうふほっとライン」【20分間】
「ブランド野菜をめざして」

※放送日時は、24ページに掲載しています。