

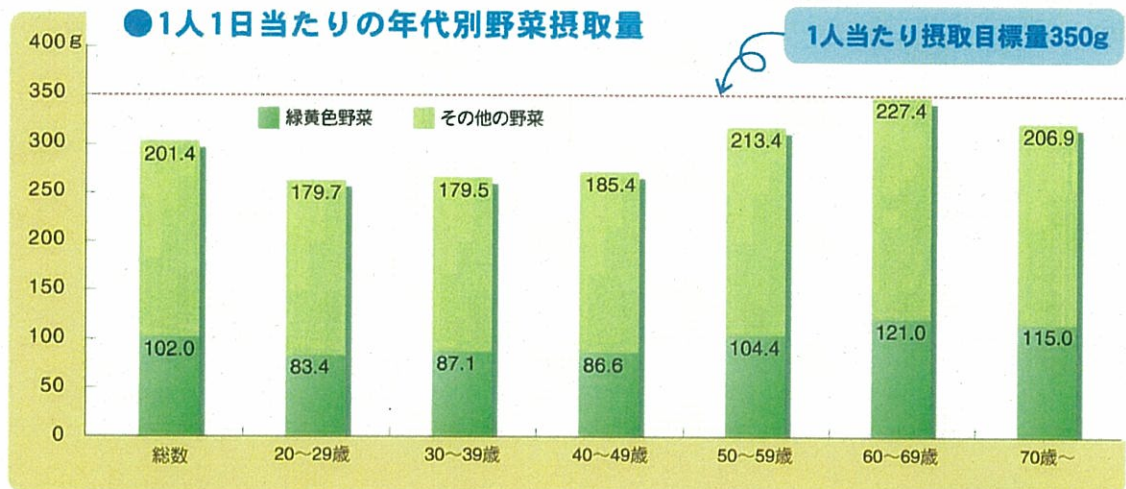
# 野菜の消費拡大にご協力を!

ご存知ですか?

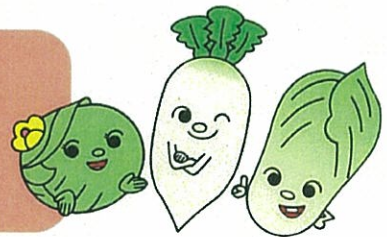
**全ての世代**で野菜の摂取が目標量に追いついていません。



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。

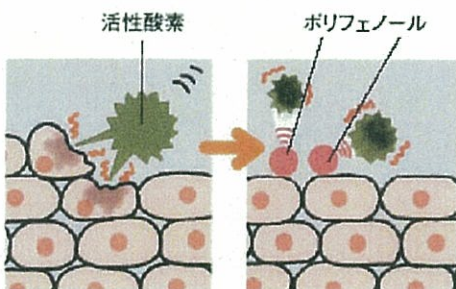


全ての世代で目標を達成できていないのですが、特に若い世代の摂取量の低さが懸念されます。中食・外食が増加してきており、食の形態が変化してきている中で、意識して野菜を取るよう心がけることが必要となっています。



## 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？