



くだものは栄養のたからばこ

～毎日の食事から上手に取り入れましょう～

くだものは低エネルギーですが、ビタミンやミネラル、食物繊維などの大切な摂取源であり、健康維持や病気の予防にも有効な成分を豊富に含んでいます。中国・四国管内のおいしいくだものを食べて健康的な毎日を目指しましょう！

ビタミンC

美肌におすすめ！

丈夫な血管や皮膚、粘膜を作る立役者です。鉄分と一緒に取ることで、鉄分の吸収を助けてくれます。加熱に弱いので、生のまま食べることをおすすめします。

特に多く含むお果物



ビタミンA

免疫力UPに！

成長に関与し、妊婦や乳児にとって特に必要なビタミンです。視力を正常に保つ機能があります。抗酸化作用により免疫力も高めてくれます。

特に多く含むお果物



食物繊維

ダイエットに！

便秘を予防し、コレステロールや糖質の吸収を遅らせます。発がん物質を体外に排出し、ビフィズス菌などを増やしてくれます。

特に多く含むお果物



ポリフェノール類

生活習慣病の
予防に！

果物の色素や苦味、渋みの成分で、フラボノイドやカテキンが代表的です。生活習慣病などを予防する効果があります。

特に多く含むお果物



ビタミンB群

疲れの回復に！

エネルギーの供給に関与しているので、失われると疲れやすくなります。成長や妊娠に必要とされる葉酸はキウイフルーツやバナナに多く含まれます。

特に多く含むお果物



カリウム

高血圧の予防に！

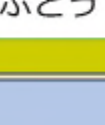
高血圧や脳卒中と深い関わりのある食塩の排泄を助けてくれます。調理により溶け出して失われやすいため、果物での摂取は効果的です。

特に多く含むお果物



くだもの旬カレンダーと選び方

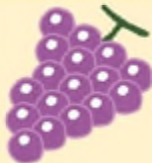
～旬を知って、もっとおいしく！～

春	3月 4月 5月	 あまなつ	 はっさく	 ネーブル	 清見	 デコポン	 キウイ フルーツ
夏	6月 7月 8月	 もも	 さくらんぼ	 うめ	 びわ	 ぶどう	 すだち
秋	9月 10月 11月	 みかん	 りんご	 くり	 日本なし	 かき	 ゆず
冬	12月 1月 2月	 みかん	 りんご	 ぶんたん	 いよかん	 かき	 ゆず

※旬は、各くだもの出荷の多い時期としました。出荷時期は年により変わりますが、ご了承ください。

ぶどう

房の上部ほど甘さが強いので、下から食べると最後までおいしくいただけます。



選び方

色・房：黄緑系の品種ではやや黄色のもの。黒系や赤系の品種では皮の色が濃いもの。房の形が整い、実が取れていないもの。
軸：太くてしわがなく、褐色化していないもの。

実：張りがあり、果粉（ブルーム）がきれいに付いているもの。
※果粉（ブルーム）とは、表面に薄くついている白い粉。くだもの自身が作り出している物質で、これがあるとよく熟していて新鮮な証拠。

貯蔵方法

ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。

もも

冷やしすぎ注意！
食べる1時間ほど前に冷蔵庫に入れましょう。



選び方

色：下まで着色し、青みがかっていないもの。褐色に変化していないもの。
大きさ・形：中玉で豊円形の変形していないもの。
皮：表面全体に毛があり、傷がないもの。
香り：品種特有の甘い芳香を放つもの。

貯蔵方法

新聞紙などで包み、風通しのよいところで常温保存。

日本なし

選び方

色：青なしは、黄色地にほんのりと緑が残っているもの。
赤なしは、下部まで褐色に着色しているもの。
形：左右対称で変形していないものは、部位による味のばらつきが少ない。幸水等は、やや偏平のものが糖度が高い。
大きさ・重み：中玉で持つと重く感じるもの。
軸：しわがなく、弾力性があるもの。

冷やしすぎ注意！食べる2～3時間ほど前に冷蔵庫に入れましょう。



貯蔵方法

新聞紙などで包み、風通しのよいところで常温保存。

中国地方

鳥取県



輝太郎柿

- 円形で大玉サイズの300g程度
- 糖度は17度程度
- 収穫時期は9月下旬からと鳥取県内の主要品種の中でトップバッターを務めます
- 「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である水木しげる氏の出身地であることにちなみ、**輝太郎（きたろう）**という名前になりました

推

鳥取県で育成された**新品種！**
大きくて甘い！

出典：JAとっとり西部 農畜産物のご紹介より

島根県



アスパラガス

- 産地は出雲市、安来市、大田市
- 水田の転作作物として栽培が進みました
- 旬は**春芽（3～5月）**と**夏芽（6～10月）**の年2回です
- 新陳代謝をよくして活力を高める**アスパラギン酸**が豊富です

推

春先のアスパラガスは
柔らかく、みずみずしい！
天ぷらやベーコン巻きに！

出典：JAしまね
島根県内の特産品、アスパラガスより

岡山県



晴莓

- 岡山県産いちごの統一ブランド名
- 美しい色・形、濃厚な甘さ・香りに優れています
- 日射量の多い「**晴れの国おかやま**」で栽培された「**ハレの日**」の贈り物にふさわしい高品質ないちごであることが一目で伝わるよう**晴莓**という名前になりました

推

ブランドいちご、
面積拡大中！

出典：岡山県HP農産課
県産いちごの新ブランド「晴莓」より

広島県



慈姑（くわい）

- 福山市で生産されており、**生産量は全国1位！**
- ほっこりとした食感で、食べると**ほろ苦さ**のなかに**甘味**が残るのが特徴です
- 「福山のくわい」は**地理的表示（GI）保護制度**にも登録されている地域に根付く伝統作物です

推

美しい青藍色はまさに
田んぼのサファイア！

出典：広島県HP
徹底解剖！ひろしまラボより

山口県



はなっこりー

- **山口県生まれの野菜**で、**サイシン（中国野菜の一種）**と**ブロッコリー**を合わせて作られました
- ビタミン類やカルシウムなど栄養価が高く、**ビタミンC含有量はブロッコリーより多い**と言われています
- **クセがなく甘みのある味**で様々な料理にお使いいただけます

推

県オリジナル野菜！
どんな料理にも合います
が天ぷらがおすすめ！

出典：JA山口県
山口県の農業 はなっこりーより



中国四国地域の推し野菜&果物

～各県の職員さんに聞いてみました～



中国四国地域では、地域によって栽培している農作物に特色があります。「〇〇県といえばコレだ!!」と県名から連想される野菜や果物があるのではないのでしょうか。しかし、実際には他にも多くの種類の農作物が作られています。

今回はそんな各県を代表するものから知る人ぞ知る珍しいものまで、各県の推し野菜&果物を県やJAの職員さんにお聞きしました!

(島根県)



アスパラガス

(鳥取県)



輝太郎(きたろう)柿



慈姑(くわい)

晴苺

(岡山県)
(香川県)



さぬきキウイっこ

はなっこりー

(山口県)



ラディッキオ

(愛媛県)

(高知県)



高知のカンキツ

すだち

(徳島県)

四国地方

徳島県



すだち

※香酸柑橘：実を食べるのではなく、果汁の酸味や果皮の香を楽しむ柑橘類のこと

- 国内生産の9割以上を占め、生産量**日本一！**
- 徳島県を代表する*香酸柑橘で、すがすがしい香りと、さわやかな酸味が特徴です
- 「ハウス（3～6月）」「露地（8～10月）」「冷蔵（10～3月）」により周年出荷しており、それぞれ果皮の厚さ、果汁量、酸味に違いがあります

推

全国のすだちの9割は
徳島県産！
料理を引き立てる
香りと酸味！

出典：JA全農とくしま
園芸「すだち」より

香川県



さぬきキウイっこ

- 1果あたりの重さは一般的なキウイフルーツの**半分程度**です
- 糖度は17～20度と一般に流通品種に比べて非常に高く、酸味とのバランスが良好！
- ビタミンEが一般品種（緑肉種）に比べて2倍含まれています
- たんぱく質分解酵素の活性が極めて低く、キウイフルーツ特有の刺激も少ないです

推

和三盆のように**甘い？！**
指で割って一口ゼリー
のように食べられる
キウイフルーツ！

出典：香川県HP農業生産流通課
さぬき産フルーツ
さぬきキウイっこより

愛媛県



ラディッキオ

- キク科の植物で、和名は「**キクニガナ**」といい、外見が似ている紫キャベツ（アブラナ科）とは別の野菜です
- 主産地は**イタリア**で、ヨーロッパでは肉料理の付け合わせにされることが多いです

推

大洲市で産地化にむけて
作付拡大中！
サラダなど食卓の**彩り**に
いかがでしょうか？

出典：JAグループ
とれたて大百科「トレビス」より

高知県



高知のカンキツ

- 年間を通して多様なカンキツが生産されています（左上＝小夏、右上＝ユズ、左下＝直七、右下＝ブシュカン）
- 高知県では*香酸柑橘のことを「**酢みかん**」と呼び親しみ、旬の魚と酢みかんを合わせたり、酢の代替として使ったりするなど**酢みかん文化**が浸透しています

推

季節と食材によって使い
分ける**酢みかん！**
魚との組み合わせは
年中楽しめます！

出典：こうち農業ネット
農業技術センター果樹試験場より

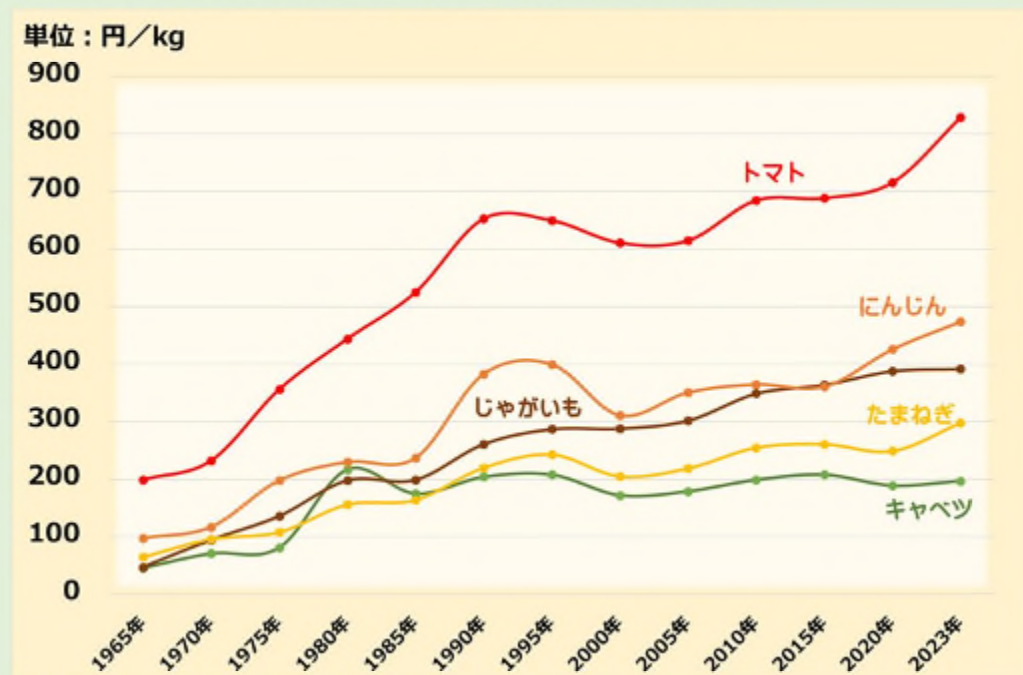


野菜の小売価格の推移

～実は昔と比べてそんなに高くない?!～

野菜の値段は昔どれ位だったのでしょうか？

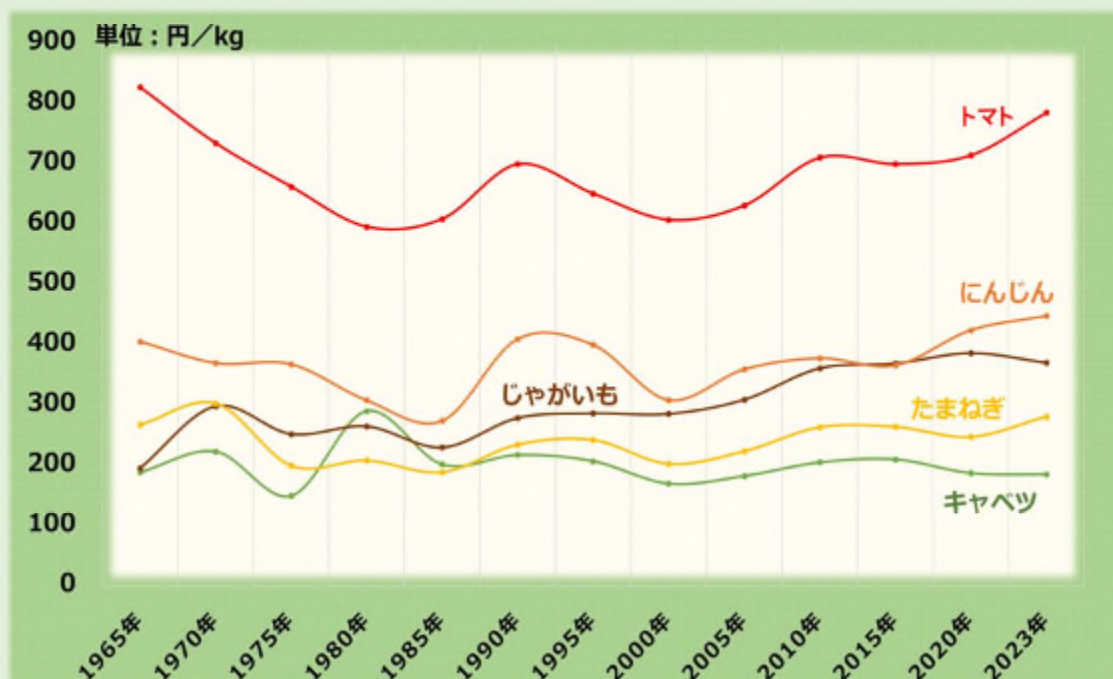
今から約60年前の昭和40年（1965年）と令和5年（2023年）を比べると、4～8倍程度値上がりしています。



出典：小売物価統計調査（総務省統計局）

ただし、当時の物価は現在の4分の1程度だったので、
実質的にはそれほど値上がりしていないのかもしれない。

（参考：補正値は各年の価格をR2(2020)年を基準とした各年の消費者物価指数（総合）で割り戻したもの）





野菜の栄養素

～身近な野菜、栄養素をたっぷり含んでいます！～

キャベツ

ビタミン用物質ビタミンU、別名「キャベジン」を多く含みます。ビタミンUは胃炎や潰瘍を予防する働きがあるとされており、とんかつなど揚げ物と一緒にキャベツの千切りを食べることが多いのは、キャベツが脂っこい食べ物の胃腸への負担を軽減してくれるからです。このほかにも、ビタミンCやビタミンKが豊富です。キャベツは10分の1個で100g、100gあたりの熱量は21kcalです。



トマト

トマトの赤色は色素成分「リコペン」を多く含むことによります。

リコペンを摂取すると、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防効果が期待されます。このほかにも、β-カロテンやその他のビタミン類も含んでいます。

トマトは中玉1個で100g、100gあたりの熱量は20kcalです。

にんじん

β-カロテンを特に多く含みます。

β-カロテンを摂取すると、体内でビタミンAへの転換が進み、抗酸化作用が強く、免疫力を高めると言われています。

β-カロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮をむくときはなるべく薄くむきましょう。皮をむかずに調理することも可能です。

にんじんは3分の2本で100g、100gあたりの熱量は35kcalです。



きゅうり

きゅうりは成分の9割以上が水分ですが、カリウムやマグネシウムといったミネラルが幅広く含まれています。特にカリウムは、高血圧の抑制効果が期待できます。

今年の夏も大変暑い日が続いていますが、冷やしたきゅうりは水分とミネラルの補給にぴったりです。

きゅうりは1本で100g、100gあたりの熱量は13kcalです。





ベジフルクイズ レベル1

つな
線で繋いでみよう！

問1

野菜といってもいろいろな形があります。

いろいろな形の野菜があるのは、野菜全体を食べているのではなく、一部分を食べているからです。

次の野菜はどの部分を食べているのでしょうか。

- | | | | |
|-----------------|---|---|---------|
| ①キャベツ、レタス、たまねぎ | ● | ● | くき |
| ②きゅうり、トマト、かぼちゃ | ● | ● | 根や地下のくき |
| ③だいこん、にんじん、しょうが | ● | ● | 実 |
| ④ブロッコリー、みょうが | ● | ● | 葉 |
| ⑤アスパラガス、たけのこ | ● | ● | 花のつぼみ |

問2

食べておいしい見て楽しい、香り華やかなくだものの花のこと、どれだけ知っていますか？ 次のうち、ももの花はどれでしょう。

①



②



③



④



ベジフルクイズ レベル2

問3

野菜の中でも消費量が多く重要なものは、皆さんがいつでも食べることができるように、国が品目を指定をして、産地で生産や出荷が安定的に行われるようにしています。

それらは「**指定野菜**」といって、だいこんやキャベツ、トマトなど、現在14品目が指定されていますが、もうすぐ新しい品目が追加される予定です。さて、それは次のうちどれでしょう。



①アスパラガス



②ブロッコリー



③ちんげんさい

問4

「桃栗三年柿八年」は、芽が出てから実がなるまでに桃と栗は3年、柿は8年かかることを意味することわざです。

おいしい
美味しいかきを食べたあなたは、「このかきもっとたくさん食べたい」と思い、種を取り出し、育てることで、かきの木を育てはじめました。同じ味のかきを作ることはできる？○か×か！





ベジフルクイズ レベル3

問5

皆さんは、野菜の花を見たことはありますか？

葉や根を食べる野菜は、花が咲く前に収穫し、実を食べる野菜は、花が咲き終わってから収穫しますので、野菜の花を見る機会は少ないですが、とてもきれいな花を咲かせます。

さて、それでは、次の4つの花は、何の野菜の花でしょうか。

①



②



③



④

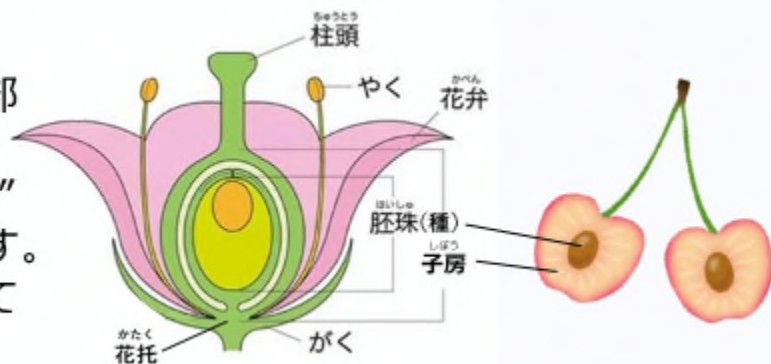


問6

実はくだものによって、食べている部分が違って知っていましたか？

さくらんぼは、花の造りのうち“子房”が大きくなった部分が食べられています。

次のうち、子房ではない部分を食べているくだものはどれでしょう？



①かき



②もも



③りんご



④みかん

くだもの一日の摂取目安

200 グラムとは (各果物で)

このくらいです



国産果物の消費拡大に関するポスターデザイン
農産局長賞 NORD

昨日350g

食

べ

ま

じ

た



健康のために、野菜を1日350g以上食べましょう。



「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/農産局長賞 佐野 紅葉

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」
ロゴマーク

野菜サポーター募集中



「野菜を食べようプロジェクト」
Webページ



問 1 答え

- | | | | |
|-----------------|---|---|---------|
| ①キャベツ、レタス、たまねぎ | ● | ● | くき |
| ②きゅうり、トマト、かぼちゃ | ● | ● | 実 |
| ③だいこん、にんじん、しょうが | ● | ● | 根や地下のくき |
| ④ブロッコリー、みょうが | ● | ● | 葉 |
| ⑤アスパラガス、たけのこ | ● | ● | 花のつぼみ |
- Diagram showing connections between vegetable groups and their parts:
- Group 1 (キャベツ, レタス, たまねぎ) connects to 葉 (Leaves).
 - Group 2 (きゅうり, トマト, かぼちゃ) connects to 実 (Fruit).
 - Group 3 (だいこん, にんじん, しょうが) connects to 根や地下のくき (Roots and underground parts).
 - Group 4 (ブロッコリー, みょうが) connects to 花のつぼみ (Flower buds).
 - Group 5 (アスパラガス, たけのこ) connects to 葉 (Leaves).

野菜は主に、実を食べる野菜、葉を食べる野菜、くきを食べる野菜、花のつぼみを食べる野菜、地下のくきや根を食べる野菜の、5つのグループに分けられます。

いちご、メロン、すいかは果物のように食べていますが、果实的野菜と言って実を食べる野菜になります。

皆さんはどの野菜が好きですか？



1

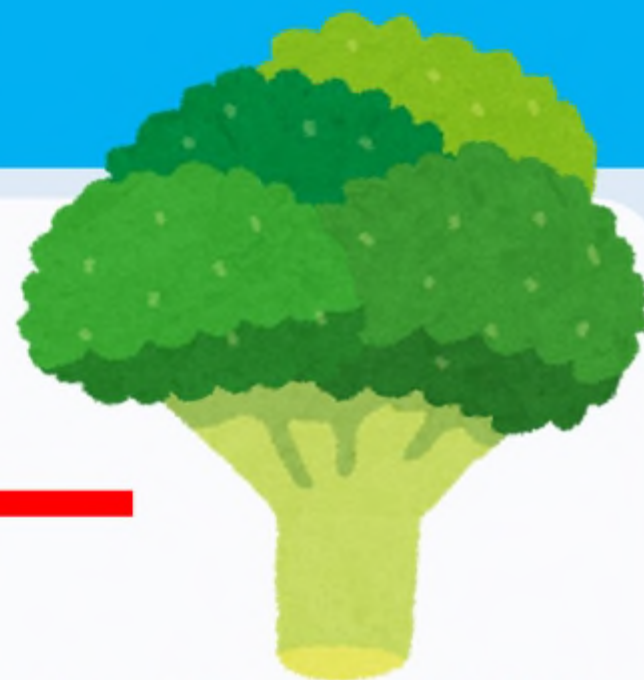


名前の由来には、たくさんの実をつけることから「百（もも）」と名付けられたという説があります。



問3 答え

② ブロッコリー



「指定野菜」は、現在、だいこん、にんじん、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、レタス、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、ばれいしょ（じゃがいも）、さといも、たまねぎの14品目です。

ブロッコリーは、年々出荷量が増えていて、今ではこれらの指定野菜に負けないくらい出荷され、輸入量も増えています。日本の食生活にとって重要な野菜になっているので、安定的な供給が行われるように、指定野菜に追加されることになりました。

ちなみに、ブロッコリーは「栄養素の宝庫」と呼ばれるくらい、ビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素が豊富で、特にビタミンCはレモン果汁の2倍以上も含まれています。

問4 答え



果物の場合、種をまいて育ててみても、残念ながらほとんどの場合で同じ品種の果実はできません。同じ形や味の果実を実らせるためには、枝を使って苗木を増やす「接ぎ木」や「挿し木」を行う必要があります。

また、果物は多くの実がなるまでに長い時間がかかるため、植付け前に苗を大きく育てたり、樹と樹を結合させるジョイント栽培などの取組が進んでいます。



慣行栽培のなしの木



ジョイント栽培のなしの木



問5 答え

①



②



③



④



オクラ じゃがいも レタス ダイコン

①は、オクラの花です。オクラはアオイ科の植物ですので、葵の花によく似た花が咲きます。野菜の中で一番きれいな花と言う人もいます。

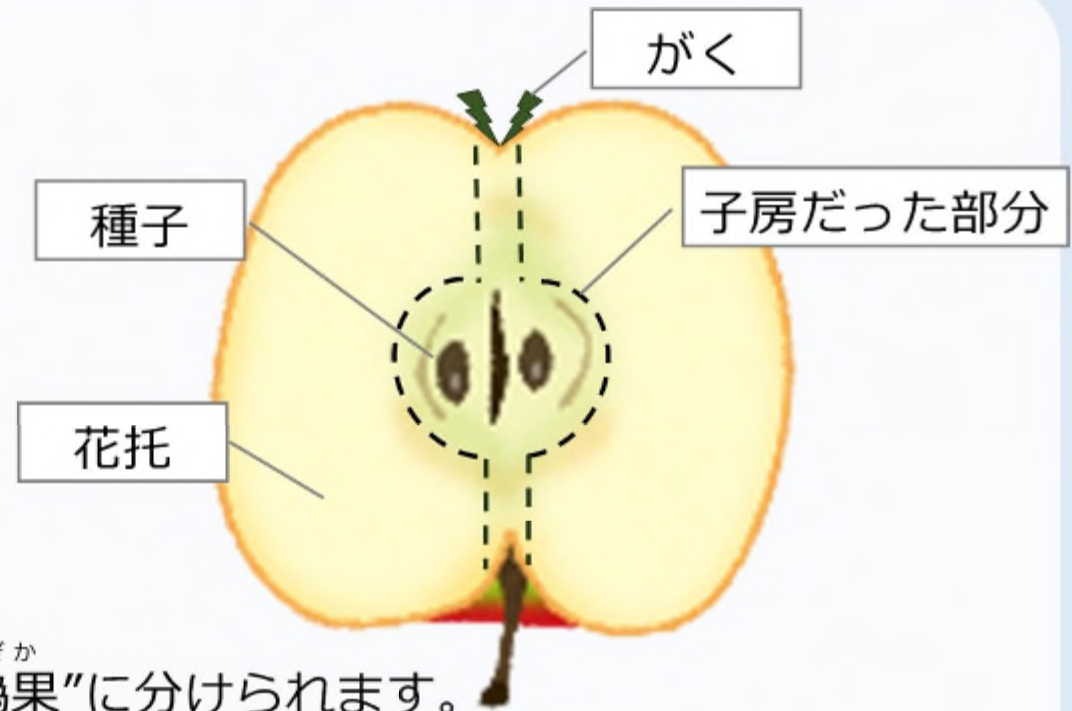
②は、じゃがいもの花です。じゃがいもはナス科の植物です、トマトやナスによく似た花が咲きます。種を採るのは難しいので、種いもを使って栽培します。

③は、レタスの花です。レタスはキク科の植物ですので、菊やタンポポによく似た花が咲きます。種子にはタンポポのように綿毛が付きます。

④は、ダイコンの花です。ダイコンはアブラナ科の植物ですので、菜の花によく似た花が咲きます。アブラナ科の植物の花は十文字状に4枚の花弁があることから、十文字花とも呼ばれていますが、ダイコンの花にもその特徴が見られます。

問6 答え

③ りんご



果物は食べる部分によって“^{しんか}真果”と“^{ぎか}偽果”に分けられます。

子房（子房壁）が発達した部分を食べるのが真果、子房以外が発達した部分を食べるのが偽果です。

りんごは“花托(かたく)”が発達した部分を食べる偽果。ほかの選択肢は真果です。他にも、真果にはぶどう、さくらんぼ、キウイフルーツ等、偽果にはなし（花托）、いちじく（花）、くり（子葉）、パインアップル（花）等が該当します。

皆さんの!

やさい
推しの831料理

局内から162品の野菜料理を推薦いただきました。



こちらに掲載しているのは一部です。

ホームページで魅力を発信!

