



# 国際果実野菜年 2021

## 国際果実野菜年 2021とは？

2019年の国連総会で2021年を「国際果実野菜年 (International Year of Fruits and Vegetables : IYFV2021)」とすることが採択されました。

国際果実野菜年は、「果実と野菜の摂取による栄養と健康上の利点などに対して、世界的な認識を高めること」を目的としています。

国連は、持続可能な開発目標 (SDGs) の中で2030年までに飢餓人口をゼロにする目標を掲げていますが、2019年の

で生食  
野菜な  
や的  
実健康  
果生活を

今年は、国連が定めた「国際果実野菜年2021」です。この国際果実野菜年という貴重な機会に、果実と野菜を毎日の食生活に取り入れることの重要性などを一緒に考えてみませんか？

飢餓人口は6億9千万人に達しています。

一方、1975年以降、世界の肥満人口は急増しており、肥満は先進国及び発展途上国を問わず、生活習慣病の主要な危険因子となっています。

果実や野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルなどを多く含み、生活習慣病を予防するために重要な役割を果たしていますが、先進国でも成人一人当たりの平均摂取量は必要量に達していません。

このような状況を背景に、国連は果実と野菜の重要性を知ってもらうことや食料ロス・廃棄物を減らすため、様々な周知活動

が行われています。

これを受けてJAMIAは、農水省が設けた「国際果実野菜年2021」オフィシャルサポーターを務め、健康的な生活を促進しています。

応援します



国際果実野菜年

2021



## JAみいの野菜を食べよう！

JAみい管内では、年間約80種類の野菜が栽培されており、西日本最大の野菜多品目産地です。そこで、JAみいの主な野菜を紹介します。

### 小松菜



緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、骨粗しょう症予防にも効果的です。タンパク質と組み合わせるとカルシウムの吸収が良くなります。

### サニーレタス



玉レタスに比べて栄養価が高い緑黄色野菜です。葉は薄くてやわらかく苦味が少ないので、サラダなど生食に向いています。

### 水菜



ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く、バランスのとれた緑黄色野菜です。生で食べる場合、塩で軽くもむとしんなりして口当たりがソフトになります。

### ほうれん草



ビタミンやミネラルを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。バターやチーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群です。

### 青梗菜



煮崩れしにくく中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。油で炒めるとβ-カロテンを効果的に摂取できます。

### ニラ



強い香りは肉の臭い消しにもなり、ビタミンB1の吸収を促します。血行を良くして体を温め、胃腸の働きも助けしてくれるスタミナ野菜の代名詞です。

### 春菊



カルシウムやβ-カロテンなどが豊富で、骨の強化と体の調整機能の維持に働きます。葉の部分は柔らかく、サラダにするのもオススメです。

### 三葉



高血圧予防に良いとされるカリウム、抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含みます。爽やかな香りには、ストレス緩和やリラクゼクス効果があります。

### サラダ菜



カロリーが低めで、β-カロテンやビタミンが豊富です。サラダの他にも肉や魚と炒めたり、スープや鍋にも合います。

### ネギ



緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分は食欲増進や疲労回復につながります。

この他にも、よく食卓に上がる野菜や珍しい野菜などたくさんあります。スーパーなどで見かけたら、ぜひ買って食べてみてください。

JAみいの野菜は、このマークが目印です。

