

旬の野菜を食べましょう

かのやの
食べて育む
知恵袋
2022.1

皆さんは野菜を食べていますか？

健康日本21(第二次)によれば野菜(イモ類・きのこ類などを除く)の摂取量の目標は成人1日350g以上とされていますが、令和元年の国民健康・栄養調査によると1人当たりの平均摂取量は281gです。およそ野菜料理一皿分(70g)が不足していることとなります。

野菜は「健康にいい」とわかっているにもかかわらず、意識しなければ十分な量を摂取することが出来ません。

鹿屋では多くの野菜が栽培され、1月に多くの野菜が旬を迎えています。

旬の野菜は、新鮮で栄養価が高く、安く手に入ります。調理の工夫をするなどして、野菜を多く食べる料理を取り入れてみましょう。



栄養素・働き・多く含まれる野菜

栄養素	働き	多く含まれる野菜
β-カロテン	皮ふや粘膜を丈夫にしたり、免疫力強化	にんじん・かぼちゃ
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変える手助け	グリーンピース・トウモロコシ
ビタミンB2	皮ふや粘膜の健康維持、栄養素をエネルギーに変える手助け	マッシュルーム・菜の花
ビタミンC	皮ふや粘膜の健康維持、鉄の吸収促進、免疫力強化	パプリカ・ブロッコリー
カリウム	体内の余計な塩分(ナトリウム)を体外へ排出	ほうれんそう・さといも
カルシウム	骨や歯の健康維持、生命維持機能の調整	みずな・しゅんぎく
鉄	全身への酸素の運搬	こまつな・えだまめ
食物繊維	整腸効果・生理機能の調整	ごぼう・じゃがいも

鹿屋の旬の野菜カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
大根	●										●	
	注目したい栄養成分 食べ物の消化を助けてくれる消化酵素が含まれています。										鹿屋の年間生産量(1kg/本)※ およそ1510万本	
人参	●										●	
	注目したい栄養成分 野菜の中でもトップクラスのβ-カロテンが含まれています。										鹿屋の年間生産量(150g/本)※ およそ2730万本	
葉ネギ	●										●	
	注目したい栄養成分 白ネギに比べβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムが2倍以上含まれています。										鹿屋の年間生産量(100g/束)※ およそ1510万束	
白ネギ	●										●	
	注目したい栄養成分 ビタミンCやカルシウムが含まれています。										鹿屋の年間生産量(100g/本)※ およそ830万本	
里芋	●										●	
	注目したい栄養成分 ビタミンB群や食物繊維が含まれています。										鹿屋の年間生産量(50g/個)※ およそ4910万个	
ブロッコリー	●										●	
	注目したい栄養成分 ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。										鹿屋の年間生産量(350g/個)※ およそ110万个	
キャベツ	●										●	
	注目したい栄養成分 ビタミンCやビタミンU(粘膜保護成分)が含まれています										鹿屋の年間生産量(1.2kg/個)※ およそ565万个	
新ごぼう	●										●	
	注目したい栄養成分 野菜の中でもトップクラスの食物繊維が含まれています。										鹿屋の年間生産量(50g/本)※ およそ1560万本	

※ 鹿屋市の令和2年度生産実績を一般的な野菜の重量で割った数を表示しています。