

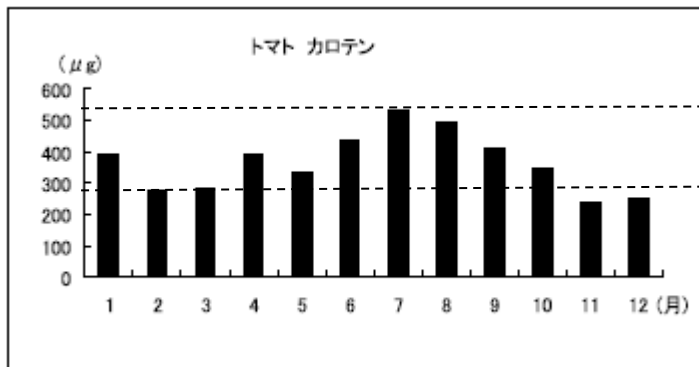
～野菜に関するQ&A～

「野菜は旬のもののほうがいいと聞きましたが、なぜ？」

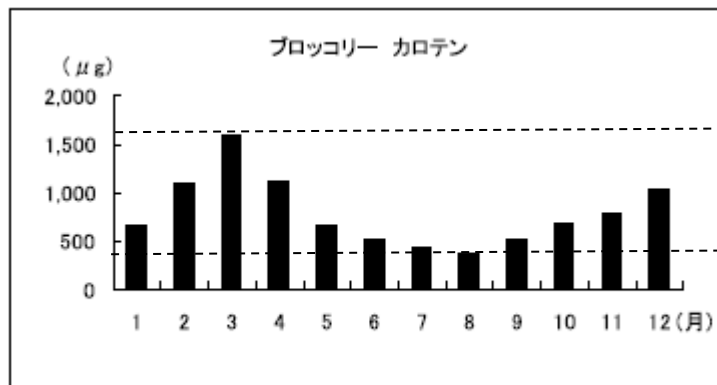
現在は栽培の技術も進歩し、一年中食べられる野菜も多いですが、旬の野菜は安価でおいしいだけでなく、栄養価も高いことが研究でも明らかになっています。

女子栄養大学 辻村 卓先生が、20年間にわたって市販野菜の栄養価について調べたところ、ほとんどの野菜の栄養価は1年のうちに山（栄養価が高い時期）があり、それはちょうど「旬」にあたるということです。

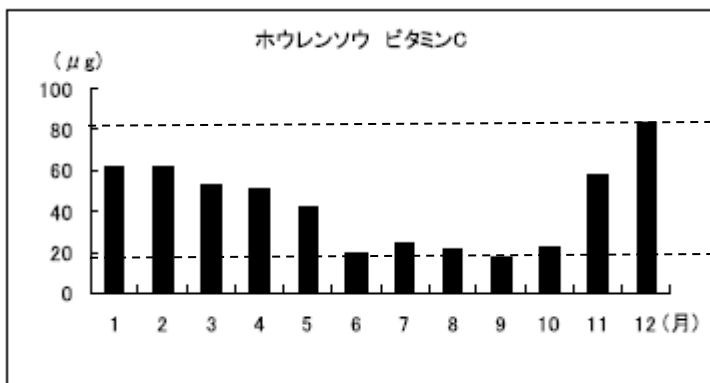
☆野菜のカロテン及びビタミンCの通年変化



トマトのカロテン
7月は2月の約2倍！

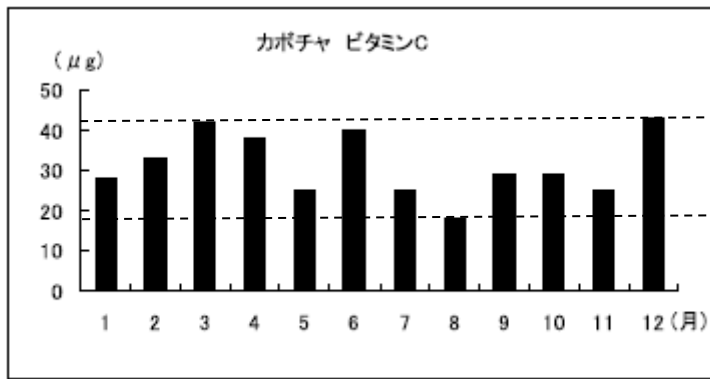


ブロッコリーのカロテン
3月は8月の約4倍！



ほうれん草のビタミンC
12月は9月の約4倍！





かぼちゃのビタミンC
12月は8月の約2倍！



☆栄養価の最大月でみる「野菜の旬」

月	ビタミンC	カロテン
1	グリーンアスパラガス	
2	ブロッコリー, ハクサイ, キャベツ	
3		ブロッコリー, キャベツ
4		サヤインゲン
5		グリーンアスパラガス
6	シソ, レタス, サヤインゲン	ニンジン, シシトウ
7	トマト, キュウリ, チンゲンサイ, ジャガイモ	トマト
8	ピーマン	ピーマン, キュウリ, レタス, チンゲンサイ
9	シシトウ	シソ, ハクサイ
10	ニンジン	カボチャ
11		
12	ホウレンソウ, シュンギク, カボチャ, ミツバ, ダイコン	ホウレンソウ, シュンギク, ミツバ



(注) いずれも女子栄養大学生物有機化学研究室調べ

「^{しんどふじ}身土不二」という言葉を知っていますか？人間の身体と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方です。

ただ野菜の必要量を満たそうとするだけでなく、「旬」を意識して季節のおいしい野菜を食べ、体の健康づくりに役立てましょう。

参考

女子栄養大学 辻村 卓 『野菜の栄養とビタミンC』 (国立情報学研究所 CiNii Articles)