

野菜がもつ、すごいパワー！

動けない植物は、寒さや乾燥を乗り越えたり、病気や害虫から身を守るために、さまざまな効能のある成分をもっています。

野菜に含まれるこの成分（栄養素）は、人のからだの中でもさまざまな働きをして、病気にかからない丈夫なからだを作る手助けをしてくれます。

「野菜を食べる」ことは、野菜が生き抜くために蓄えたパワーを分けてもらうことでもあります。

毎日野菜を食べて、健康で元気にすごしましょう。

～地産地消とは？～

地産地消（わこ産わこ消）とは、自分の住むまち（和光市）で生産された農産物を食べることをいいます。

和光市近隣は、畑が身近にあり、収穫したての野菜を手に入れやすく非常に恵まれた環境です。

今は旬に限らず、年中多くの野菜を楽しむことができますが、地元で獲れた旬の野菜は、収穫後、店頭までにかかる時間と運搬コストが少ないため、新鮮で地球にやさしいというメリットがあります。

スーパーマーケットの地産地消コーナーや農産物直売所、農家の軒先販売所などを利用してみましょう。



＼新鮮だけじゃない！／

～「旬のものがよい」といわれる3つの理由～

日本には四季があり、季節ごとに旬の食べ物を味わうことができます。

その① おいしい！

旬の季節には、野菜本来のおいしさが味わえます。

夏の野菜は体を冷まし、冬の野菜は体を温める働きのある野菜が豊富。

その季節に私たちの体が求める栄養が含まれ、よりおいしく感じられます。

その② 安い！

収穫量が増えて、出回る量も増えるので、手頃な価格で購入することができます。

その③ 栄養価が高い！

たとえば、ほうれん草は、夏よりも旬である冬の方がビタミンCの量が約3倍に！

日照りの夏は栄養を蓄える前に一気に成長してしましますが、冬は低温の中でじっくり光合成をするため、栄養価が高くなります。

<ほうれん草>

100g あたり

(mg)

ビタミンC量
約3倍！

60

40

20

0

夏もの

冬もの



60mg

20mg