

## お知らせ



### 野菜摂取状況を数値化して、野菜不足を改善!

ベジメータ®は光を使った光学的皮膚カロテノイド量測定装置です。測定時間はたったの10秒で、LED白色を指先に照射するだけで簡単に野菜摂取状況が計測できます。野菜摂取状況はベジスコア（数値）としてスコア化（A～E判定）されます。（2週間以内の食行動が反映されます）ベジメータ®で野菜摂取量の“見える化”により、野菜消費量向上&野菜不足の改善へ行動変容を促します。簡単な食事と継続測定で、80%以上の方が野菜不足を改善することができたと確認されています。

#### ベジメータ®の特長

簡単	迅速	正確
<p>中指に光をあてるだけ</p>	<p>測定時間はわずか10秒</p>	<p>野菜摂取量と相関する皮膚カロテノイド量を測定</p> <p>ベジメータ® 判定結果</p>

★農産物直売所ごしょらんやイベント会場で、ベジメータの測定会を開催していく予定です。イベントやベジメータ測定会等については、当JAのLINEやホームページ等でご案内しますのでご登録をお願いします。

イベント開催については、当JAのLINEやホームページでお知らせしますので、登録してね!



## LINE@ やってます!

JAのイベントやキャンペーンなどお得な情報をお届けします。  
「友だち追加」からID検索またはQRコード登録してください。

JA鹿児島みらい  
公式アカウント

@rjp1931r



#### INFORMATION

JA鹿児島みらいの公式YouTubeチャンネルで、一里原園芸組合「アグリタウン小山田」を紹介する動画を公開しています。アグリタウン小山田の魅力をぜひご覧ください。



▲動画はコチラから

JA鹿児島みらい軟弱野菜生産部会（よしの優ラ良）の公式Instagramを開設しました。メディア掲載情報や野菜を使ったレシピなどを紹介しています。



▲Instagramはコチラから

#### 編集後記

食べたことはあるけれど、栄養価については知っているようで知らなかった5つのソフトベジタブルの魅力を読者の方に伝えたくて今回紹介しました。一日一野菜を摂取するだけで野菜不足も解消されるので、ぜひソフトベジタブルをフルに使って食を楽しんでください。

余談になりますが、今回の4コマ漫画のストーリーはmirai子の実話をもとに作成しました。E判定の結果にショックが大きかったので次回のベジメータ計測では目標のA判定を目指して、日々緑黄色野菜を食べています。

mirai子



JA 鹿児島みらい

〒892-0817 鹿児島市小川町27番17号  
☎ 099-239-9300 FAX 099-239-9320  
https://ja-kagoshimamirai.or.jp

### いちごさんの暮らし上手日記

文・イラスト/前田 陽子



# nagomi

旬感野菜

栄養満点!

— かがしまの野菜を食べよう! —

## ソフトベジタブルの魅力



キリトリ

お名前(フリガナ) \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 性別 男 女 既婚

お電話番号 (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

ご職業 会社員(業種: \_\_\_\_\_) 主婦 公務員 学生

自営業 農家 その他

e-mailアドレス \_\_\_\_\_

電話 099-239-9300  
FAX 099-239-9320

鹿児島県鹿児島市小川町27番17号  
JA鹿児島みらい nagomi  
読者アンケート 発行

郵便はがき  
8920817

# 地元野菜を食べて・・・ JA鹿児島みらい管内で真心こめて作られているソフトベジタブルを食べてください！

栄養満点！



JA鹿児島みらいの生産者が真心を込めて作っている、小松菜・青梗菜・ほうれん草・水菜・春菊。これらの野菜は美味しいだけでなく、とても栄養価の高い野菜でもあります。そんなソフトベジタブルの魅力をご紹介します！

<p><b>Komatsuna</b> 小松菜 こまつな</p> <p>癖がなくおいしい葉物の代表。柔らかく、クセのない食味から料理の用途も幅広く、カロテン・カルシウム・鉄分、ビタミン類、ミネラルが豊富で機能性の高い緑黄色野菜です。 また、小松菜は滋陰類(じいんるい)といって、身体を潤す働きのある食材に分類されています。カルシウムには、お肌の細胞同士のつながりを強くして、バリア機能を高め乾燥からお肌を守る働きがあると言われています。</p> <p>主な栄養素・・・ ● ● ● ● ●</p> <p>出荷時期 1~12月 (周年)</p>	<p><b>Chingensai</b> 青梗菜 ちんげんさい</p> <p>植物分類学上は白菜や蕪と同じアブラナ科に属しています。日本には1972年頃に中国から渡来しました。カロテン含量が多く、ビタミンA効果が大きい野菜で、カリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。またコラーゲンの生成を助けるビタミンCを多く含んでいるため美肌効果や肌荒れの改善に役立つと言われ、炒め物はもちろん、みそ汁の中に入れても美味しくいただけます。</p> <p>主な栄養素・・・ ● ● ● ● ●</p> <p>出荷時期 1~12月 (周年)</p>	<p><b>Horenso</b> ほうれん草</p> <p>鹿児島の代表的な緑黄色野菜でβカロテンの量はトップクラスです。ミネラルたっぷりで鉄分、マグネシウム、ビタミン類が豊富な栄養のかたまりで葉酸や鉄分を多く含んでいます。日本へは江戸時代初期に中国から東洋種が伝来し、明治時代に欧米から西洋種が導入されました。秋まきの東洋系品種と春から夏蒔きの西洋系品種のそれぞれの特長を活かした品種との交配により品種改良が進められ周年栽培されるようになりました。</p> <p>主な栄養素・・・ ● ● ● ● ●</p> <p>出荷時期 1~12月 (周年)</p>	<p><b>Mizuna</b> 水菜 みずな</p> <p>シャキッとした歯ごたえで鍋物やサラダの具材として重宝され、鹿児島市でも通年栽培されています。カロテンやカルシウムやカリウム、鉄などのミネラル、葉酸や食物繊維、ビタミンCやビタミンEなど、さまざまな栄養をバランスよく含んだ栄養価の高い野菜です。 β-カロテンには皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力強化という働きがあります。抗酸化作用のあるビタミンCはレモン果汁よりも豊富です。</p> <p>主な栄養素・・・ ● ● ● ● ●</p> <p>出荷時期 1~12月 (周年)</p>	<p><b>Syungiku</b> 春菊 しゅんぎく</p> <p>春菊はキク科の植物で若い葉や茎が食用とされています。日本へは中国から室町時代末期に渡来し、春に美しい黄色の花を咲かせることから「春菊」の名が付いたといわれています。関西では「菊菜(きくな)」と呼ばれています。カリウムやビタミン類も豊富で独特の香りを持ち、胃腸の動きをよくする成分や鎮咳(ちんがい)、アロマトラピピー効果など、健康野菜として評価の高いのも特徴です。</p> <p>主な栄養素・・・ ● ● ● ● ●</p> <p>出荷時期 11~3月</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※6~10月は出荷量が若干減ります

## 豊富な栄養素はわたしたちの身体にこんな働きをしています！



<p><b>ビタミンK</b></p> <p>タンパク質の働きを活性化させ、血液の凝固にもかかわっている栄養素です。</p>	<p><b>βカロテン</b></p> <p>体内でビタミンAに変化し、夜間の視力の維持を助けるとともに、免疫機能および視覚の維持に必要な不可欠な栄養素です。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>水溶性のビタミンで、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。また、免疫機能を正常な状態に維持するために重要な役割を果たします。</p>	<p><b>マグネシウム</b></p> <p>骨や歯の形成に必要で、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー生産を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。</p>	<p><b>葉酸</b></p> <p>白血球の生産を助けています。体の発育に主要なビタミンに特には胎児にとっては主要な栄養素です。</p>
----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

Farmer's Recipe

農家さんあるあるレシピ

### 小松菜かんたんスムージー

【材 料】 コップ約3杯分：(1杯あたり 250kcal)

- 小松菜 70g程度
- りんご 1/2個
- バナナ 1/4本
- プレーンヨーグルト 100ml
- はちみつ 小さじ3
- 水 60ml
- 氷 2個

【作り方】 材料をすべてミキサーにかけるだけ。

よしの優ラ良が制定

この日、何の日？

**ほうれん草の日 1月17日**  
ほうれん草を食べると超人的なパワーを出すセーラー服姿の「ポパイ」。そんなポパイの誕生日(1/17)にあやかって、栄養豊富なほうれん草をもっと知ってもらいたいと制定しました。

**小松菜の日 5月27日**  
由来は「5(こ)・2(まつ)・7(な)」の語呂合わせ。2006年に大阪の会社が制定しました。毎年この日に、小松菜の収穫体験イベントなどを実施する団体や企業もあるそうです。

**水菜の日 3月27日**  
由来は「3(み)・2(ず)・7(な)」の語呂合わせ。夏場は葉の成長が早いため、収穫まで約30日、冬場は約60日。夏と冬で茎の太さが異なるので、違った食感を楽しむことができます。

**野菜の日 8月31日**  
由来は「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせ。野菜の栄養価値を再認識し、その消費促進を図るため、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定した記念日です。

※切り取り線で切り取ってご利用ください。

野菜パッケージのご紹介 vol.01

### 一里原園芸組合

アグリタウン小山田を拠点としている一里原園芸組合。野菜のパッケージは中央部分に商品名が入り、右上に西郷さんのイラストが配置されたシンプルなデザインです。だからこそ20年以上も変わらず、愛されているのかもしれない。また、沖縄用パッケージはデザインを変更し、海外向けには裏面に「KAGOSHIMA」のシールを貼っているそうです。

野菜パッケージのご紹介 vol.02

### よしの優ラ良

インスタグラムでの情報発信なども積極的に行っているよしの優ラ良。野菜パッケージは令和4年にリニューアルしました。部会名や鹿児島県の安心・安全の認証マーク、鹿児島のシンボル・桜島のイラストなどを白および紺色でデザインしつつ、より野菜が見えるようにしています。また、QRコードを読み込むと野菜ごとに生産者の情報やレシピを見ることができます。

小松菜には「美肌効果」「免疫力増加」「動脈硬化・風邪予防」の効果があるといわれています。

心と暮らしに幸せのおすそわけ

## nagomi

vol.12 | 2024 SUMMER アンケート

- JA鹿児島みらいが発行しているnagomiをこれまでに何回ぐらい読んだことがありますか。また、入手方法も教えてください。
  - ・nagomiを( ) 回ぐらい読んだことがある。
  - ・入手方法について 友人・知人 / 店舗( ) / JA職員 / その他( )
- ソフトベジタブルを使ったおすすめ料理を教えてください。
- nagomi12号についてのご意見や感想をご記入ください。また、農業に関して興味のあることなどnagomiで紹介してほしい記事がありましたらご記入ください。

\*2025年1月10日(金)までにご応募いただいた方に、抽選でプレゼントを差し上げます。(当日消印有効)