

り組みを迎えました。

現在は、サヤインゲン、トマト、ナガイモなど、多くの種類の野菜が栽培されています。

ミネラル野菜栽培による サヤインゲンとトマト

ミネラル栽培とは？

ミネラル栽培とは、もともと中嶋農法と呼ばれ、土壌中に含まれている肥料成分について細かく分析を行い、その結果に基づき適正な量のたい肥や有機質肥料などを施し健康な畑づくりをします。「土」にこだわり、生育を観察して、栄養のバランスを調整し、正常な生育状態に戻して、品質と収量の向上を図る栽培です。

ミネラル栽培の考え方

- ① 土を知る
 - ・ 土壌分析(土の健康診断)
- ② 健康な土づくり
 - ・ 診断に基づく施肥設計
 - ・ 過剰な肥料を控え、養分バランスを改善
 - ・ ミネラル分の補給
 - ・ 土壌改善剤の使用
- ③ 健康な野菜づくり
 - ・ ビタミン・ミネラルなどを豊富に含んだ野菜生産
- ④ 健康なからだづくり
 - ・ おいしい野菜をたくさん食べ、健康なからだをつくる



① ミネラル栽培によるトマト
② ミネラル栽培によるサヤインゲン

野菜をまよう
食べよ

1日282gの野菜を食べている日本人。健康寿命を延ばすためには、

1

健康日本21で健康寿命を延ばしましょう

厚生労働省がすすめる「健康日本21」では、生活習慣および社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての国民が、年代に応じて、元気で健康で楽しく毎日が送れるように、下表のような目標を掲げています。

	項目	現状 (平成22年度)	目標 (平成34年度)まで
運動	日常生活の歩数の増加 (20歳～64歳)	男性 7,841歩	9,000歩
		女性 6,883歩	8,500歩
栄養・食生活	1日の野菜の摂取量の増加	282g	350g
喫煙	成人の喫煙率の減少	19.5%	12%
休養	睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少	18.4% (21年度)	15%
飲酒	生活習慣病リスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少(1日当たりの摂取量 男性:40g 女性:20g)	男性 15.3%	13%
		女性 7.5%	6.4%
歯・口腔	80歳で自分の歯を20歯以上有する人の割合の増加	25% (17年度)	50%

2

野菜は1日5皿食べましょう

目標とする1日350gの野菜は、次のように、朝1皿、昼2皿、夜2皿で無理なく食べられます。



具体的には「毎日プラス1皿の野菜」で、トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分で野菜不足が解消できて、理想的な食生活に近づくと言われています。