



# 健康なからだは健康な食べものから。 健康な食べものは健康な土から。

## 「農」と「食」と「健康」の取り組み

農と食と健康のつながりー

健康を維持するために必要な野菜の摂取量は成人1人当たり350g以上と言われています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維など重要な供給源で健康維持・増進には不可欠です。

しかし現在は、成人1人当たりの野菜摂取量は減少しており、生活習慣病などの増加が深刻な問題になっています。

そこで町としては、農家が健康な土づくりによるミネラル野菜を栽培し、健康な食べもの(ミネラル野菜)を食べ、健康なからだを維持し、町民の皆さんが元気で長生きできる町を目指し

ていきます。

今年度は「農」と「食」と「健康」のつながりにより、元気なまちづくりを推進していきます。

## 小野町の ミネラル野菜栽培への 取り組み

ミネラル野菜栽培の取り組みー町では「中嶋農法」の創始者である中嶋常允先生の講演会をきっかけに、平成13年度から「健康なからだは健康な食べものから」健康な食べものは健康な土から」を基本理念に、ミネラル野菜栽培を推進しています。

J・A・たむらと一体となり、県関係機関の協力を得ながら推進しており、今年度で13年目の取



1日にあと **68g** の野菜を食べることが必要です！

## 3 なぜ野菜をたっぷり食べたほうがよいのでしょうか

- ①食物繊維を多く含みます  
食後、血糖の上昇を抑え、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用があります。
- ②ビタミンやミネラルも含んでいます  
糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどを含んでいます。
- ③低エネルギー食品です  
食事の始めに食べると満腹感を得やすく、食べ過ぎを防止できます。

## 4 野菜の摂取量を増やすには



上手に摂取するにはコツがあります。

「毎食副食を取る」「主菜の付け合わせを増やす」「具たくさん汁物を取る」など工夫をして、1日にできるだけ多くの野菜を食べましょう。

