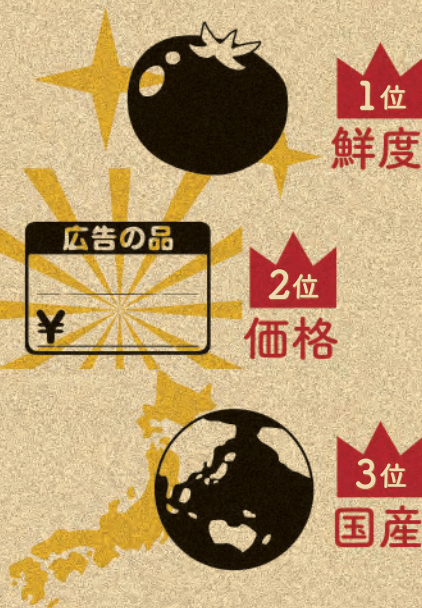


地産地消って？



●野菜を買う時、どこを見る？

野菜を買う時、何を基準にしていますか？
JFC（日本政策金融公庫）が全国の20歳代～70歳代の男女2000人（男女各1000人）に実施したアンケートの結果を見てみましょう。



野菜はやっぱり鮮度が大切なんです。2位の価格の次には、国産があげられました。

参照元：日本政策金融公庫「平成26年度下半期消費者動向調査」
https://www.jfc.go.jp/arc/arc_release/pdf/topics_150309a.pdf

●価格には理由があります

普段野菜を買う時に、その価格に驚いたことはありませんか？国産野菜と輸入野菜はどうしてあんなにも価格が違うのでしょうか。

びっくりする価格の国産野菜の横で売られている輸入野菜はとっても安い。その安さに惹かれますが、国産野菜の高さにも輸入野菜の安さにも理由があります。



国産野菜は、少量生産で人件費や運送費などの生産コストがかかるため高くなっています。対して輸入野菜は、大型の機械を使う大量生産による人件費などの削減と船などを使って多くの野菜を運ぶことによる輸送費の削減などで生産コストが安くなります。生産量や運送方法に加え、日本は平均賃金が高い、土地が高いなどの理由もあります。

輸入野菜に比べて高い国産野菜ですが、良いことも、もちろんあります。

●地産地消の5つのいいこと

- 1 旬のものを食べることができる
地元の野菜を食べることで、その季節にあった旬の野菜を食べることができます。とれたての野菜は栄養価が高く体も喜びます。
- 2 生産者の顔が見えて安心
生産者の顔が見えると、誰がどこでどのように作ったのかが見えやすく、口に入れるのも安心です。
- 3 食料自給率が上昇する
地元で野菜を買う人と地元の農家さんが増えることで食料自給率が上がります。

4 輸送コストが低くなる

輸送距離が短くなることで、野菜の値段も安くなり、新鮮な野菜が食べられます。

5 地元の農業の応援になる

地元の野菜を食べることで、野菜を作っている農家さんも喜びます。あなたの「おいしい」が一番の応援になりますね。

参照元：農林水産省 農林水産委員会 Organic Life

★裏面にて！日進市の特産野菜「プチヴェール」とは？

みなさん、地産地消って聞いたことありますか？
地産地消とは、自分の住む地域で作った農畜産物や伝統食を食べるということです。
そんな地産地消には
いいことが沢山あるんですよ。

日進市の特産野菜

プチヴェールってどんな野菜？

プチヴェールはケールと芽キャベツをかけ合わせて作られた、日進市特産の新しい野菜です。名前はフランス語で「小さな緑」を意味しています。

いちごに匹敵する
糖度の高さ！

火が通りやすく
調理が簡単！

栄養価が高い！

プチヴェールは加熱するとほんのり甘く、苦味や癖がないのが特徴。葉は青汁や野菜ジュースの材料に使われており、つぼみは茹でて食べるとシャキッとした歯ごたえが楽しめる野菜です。

プチヴェール

日本生まれのかわいい緑黄色野菜

◎栄養いっぱい、プチヴェール！

プチヴェールの
食物繊維

2.7g
さつまいも 1/2 本分！

プチヴェールの
カルシウム

183mg
牛乳瓶 1 本分！

プチヴェールの
カロテン

1,728 μ g
かぼちゃ(煮物用カット) 2 個分！

プチヴェールの
ビタミンE

1.9mg
ほうれん草 1/2 袋分！

プチヴェール 1 食分
(3 株～4 株)

* 栄養量はプチヴェール 1 食分である 40g あたりの計算です。

◎プチヴェールはここで買える

プチヴェールは主に J A あいち尾東のグリーンセンター（日進市の場合は日進園芸センター）にて販売しています。

● 参照元… 文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版 七訂」
増田探種場 H P「プチヴェールとは？」
<http://www.masudaseed.com/what-puhtiver.html>



日進園芸センター

〒470-0122

日進市蟹甲町池下 213-1

☎0561-72-0016

営業時間

4 月～9 月 8:30～18:00

10 月～3 月 8:30～17:00

年中無休（正月・棚卸休み有）

もし手に入ったら食べてみて！ プチヴェールとトマトのパスタ 簡単おいしい！

●材料 (1 人分)

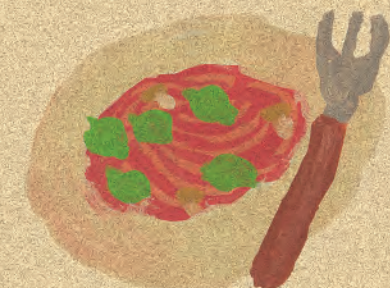
- ・プチヴェール … 60g (5 株分)
- ・エリンギ … 1/2 本
- ・スパゲティ … 一束
- ・粉チーズ … お好みで

トマトソース

- ・ホールトマト … 200g
- ・玉ねぎ … 1/4 玉
- ・オリーブオイル … 小さじ 1 強
- ・コンソメ … 1/2 個
- ・塩、こしょう … 少々

●作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、油をひいた鍋で炒める。
- 2 ホールトマト、コンソメ、塩、こしょうを加え 10～15 分煮込む。
- 3 プチヴェールを 4 つ切りにし熱湯で 3 分ゆでる。
- 4 フライパンで短冊切りにしたエリンギを炒め、ソースを加えてゆでたスパゲティとプチヴェールを絡めて完成！



発行：日進市健康課

作成：名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科・メディア造形学部デザイン学科

このリーフレットは日進市大学連携事業により作成しました。

日進市ヘルピー健康だより

発行年月：2018年3月