

野菜のチカラを 徹底研究

ビタミン① ビタミンとは



「野菜のチカラ徹底研究」は、今回からビタミンについてお話します。野菜にビタミンが多く含まれることはご存じですね。また、「体の調子を整えるはたらきがある」ということも聞いたことがあるでしょう。それはどんなはたらきなのでしょう。

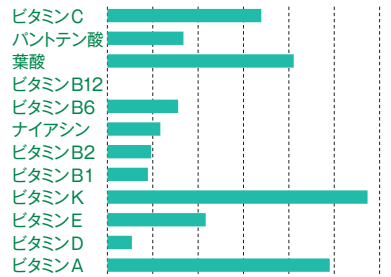
人間の生長と生存に必要な栄養素を挙げると、まず、三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質ですが、ビタミンはこれ以外の必要な有機化合物を指します。ちなみに無機化合物はミネラルです。

ビタミンは、食べ物として体内にとり入れた三大栄養素をきちんとエネルギーに変える、代謝という体のしくみに欠かすことができません。微量栄養素といわれるとおり、一日の所要量はごくわずかですが、不足するとさまざまな障害が現れます。

たとえば、ビタミンという物質が知られるようになったきっかけは軍隊でした。下級の兵士に集団発生した壊血病やかっけが上官には起きないことから研究が始まり、下級兵士の単調な食事の内容に原因があることがわかったのです。

私たちがふつうの食事をきちんと摂っていれば、ビタミン不足にはならないといわれていますが、今の食事はどうでしょうか。お菓子を食事代わりにしたり、極端なダイエットに走ったり…。食生活が偏っていると、不足しかねないので、要注意です。

野菜からの栄養摂取量



(平成21年度国民健康・栄養調査)

人間は植物や動物と違い、体の中でビタミンを作ることができません。そこで、野菜や果物などから摂る必要があるのです。グラフをみると、ビタミンAはほぼ50%、ビタミンCは35%近く、ビタミンKは約60%も野菜から摂っていることがわかります。

ビタミンには脂に溶ける脂溶性と水に溶ける水溶性があり、脂溶性は体内に蓄えることができますが、水溶性は蓄えておきにくいビタミンです。脂溶性ビタミンには、A、D、E、K、水溶性にはB群(B1、B2、B6、B12、パントテン酸、ナイアシン、葉酸、ピオチン)とCがあります。それぞれがどんな食材に含まれるかを知って、毎日摂ることをおすすめします。

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

SHOP Information

ベジマルシェが抗酸化力を分析したお茶をお届けします

おいしくて体にいいお茶をどうぞ

お茶を飲むとなんだかきれいになったみたい…。体がすっきりして健康な感じがする…。茶葉の味わいと立ちのほる香りのバランスについて長年研究された成果が、気分や体調に合わせてお楽しみいただけるお茶になりました。今回お届けする2タイプは、いずれも中国産の茶葉をフランスで加工したもの。おだやかな自然香料を使用しています。

ルシアン

7種類のかんきつの清涼な香りをお楽しみいただける紅茶です。

1袋50g 1,200円



フリユイヴェール

白桃、キウイフルーツ、すいかのさわやかな香りがする煎茶です。

1袋50g 1,300円



講演&シンポジウム

Farm to Wellnessセミナー報告

「医・食・農・工連携が
新たな時代を創造する」

4月25日、「医・食・農・工連携が新たな時代を創造する」と題したFarm to Wellnessセミナーが開かれ、食ビジネスに携わる方、生産農家の方をはじめ、官公庁、自治体、大学や研究機関、マスコミなど、幅広い分野から、600名を超えるみなさまにご来場いただきました。

セミナーでは、野菜の抗酸化力を核として医・食・農が連携し、食の健康を実現し、農業を、さらには国を健康にしていきたい、という私たちの思いを伝えるために、日本を代表するお立場の方々から、健康を実現する方法をご提案いただきました。

アンケートにお答えくださったみなさまの貴重なご意見は、今後の私たちの活動にいかしてまいります。ご参加いただき、ほんとうにありがとうございました。



セミナー情報

2012年6月

野菜のチカラ Lesson⑳
「野菜でビタミン摂取」

野菜のビタミンは加熱しても失われることはないのでしょうかというご質問をよく受けます。そこで、野菜から上手にビタミンを摂る方法を中心にお話します。ご好評の実習は、フレッシュハーブや香辛料を使うオリジナルピクルス。暑い夏に向けて、さっぱりと野菜をめしあがっていただけるレシピです。



- A 6月13日 (水) 18:30~20:00
- B 6月14日 (木) 14:00~15:30
- C 6月16日 (土) 11:00~12:30
- D 6月20日 (水) 14:00~15:30
- E 6月21日 (木) 14:00~15:30
- F 6月27日 (水) 18:30~20:00
- G 6月29日 (金) 14:00~15:30

- ◆参加費:4,000円(ピクルス材料代含む)
- ◆AからGは、すべて同じ内容です。
- ◆7~8品の旬の野菜を試食していただきます。
- ◆ご欠席の際は必ず前日までにご連絡ください。