



スイカ・桃 入荷しています!

ブルーベリーも
はいまりました!



風の便り

小坂さんのリンゴ 入荷します。
今年は少し早めにスタート!

梅雨も明けました!

夏本番です。お身体をご自愛ください。

2016年7月後半号

発行元 **オーガニックマートよこい**

住所 鎌倉市手広2-25-8 マリオンハウス1F

TEL 0467-38-1337 FAXフリーダイヤル 0120-4513-55

よこいさん-ご-ご-

よこいさん

(メールアドレス) ogm-4513@plum.plala.or.jp

もう一度

お知らせします



ブログ

にて日々の情報公開中!

お盆休みのお知らせ

8/11(祝)は営業します!

8月14日(日)~8月21日(日)

誠に勝手ながら上記の期間、配達業務・店頭業務すべてお休みとさせていただきます。



長いお休みでご迷惑をおかけして申し訳ございません。

ご迷惑をおかけします!

連休前最後の配達日と連休明け最初の配達日



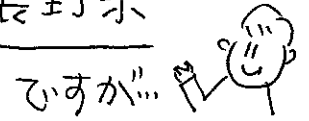
	連休前最後の配達日	連休明け最初の配達日
月・木曜日配達のお客様	8月11日(祝・木)	8月22日(月)
火・金曜日配達のお客様	8月12日(金)	8月23日(火)
水・土曜日配達のお客様	8月13日(土)	8月24日(水)
月曜日配達のお客様	8月8日(月)	8月22日(月)
火曜日配達のお客様	8月9日(火)	8月23日(火)
水曜日配達のお客様	8月10日(水)	8月24日(水)
木曜日配達のお客様	8月11日(祝・木)	8月25日(木)
金曜日配達のお客様	8月12日(金)	8月26日(金)
土曜日配達のお客様	8月13日(土)	8月27日(土)

牛乳配達本数の変更は最終配達日の4日前までにご連絡お願い申し上げます。

みなさん、野菜食べてますか～？意外と食べていないかな？

皆さんは野菜を十分に食べていますか？はて・さて、十分ってどのくらいの量…？と素直な疑問がわいてきますが、一つの基準値として、厚生労働省が推奨する野菜の摂取量は1日350gです。これは生野菜を盛った小皿を約5皿分（1皿70g換算）に相当し、実際に毎日この量を食べ続けるのはなかなか大変ですよ。

日本の長生き県
ナンバーワン
長野県



健康寿命の県
(健康で長生き)
ナンバーワンは

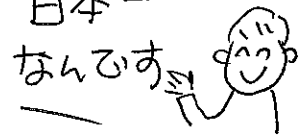
山梨県



厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」をみると、生活習慣病予防・改善のための取り組みとして、「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人（30歳以上）は、男性約45%女性約60%にのびります。他の調査では「健康維持のために野菜を摂ることは重要だと思うか」に対して、「重要である」と回答した人は98%にも上ります。さらに別の調査でも「健康増進を図る方法」として「野菜類や果物類を多く摂取している」と回答した人は、他の項目をおさえ最も多くなっていました。

But皆の衆、国民健康・栄養調査で野菜類平均摂取量を見ますと、成人男性で約290g、女性で約270gとなっています。特に20～30歳代は、約240gと成人の平均より約50gも少ない量になっています。野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。食べていると思っていたが…食べなければと思っているけど…実際には思っていた以上に摂取量が少ない…という悲しい現実が

実は…
山梨県は1人当りの
野菜摂取量が
日本一
なんひす

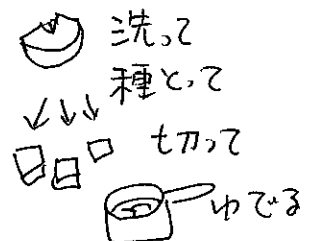


野菜の料理は
手間がかかる
から？




皆さんよ～くご承知のように野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させるという結果も出ています。命の素、活力の素の農産物、その主役が野菜なのですが、何故か十分に食べられていないようです。♪分かつちやいるけど～♪現実には厳し～い！

今更ながらですが、再確認の意味も込め…野菜に含まれるビタミンは、ご飯などに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類（特にB群）をきちんと摂ることが必要になります。またミネラルは、生体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。また野菜、特に色の濃い野菜（カボチャ・水菜など）にはカルシウムも多く含まれています。

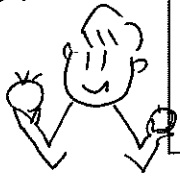


近年はガンになる人が増えています。また、血栓症も死亡原因の上位にデンと構えています。ガンや血栓症、様々な病気は…ある日突然に発症…というものではなく、普段・日々の食習慣や生活習慣が積み重なって発症します。おざなりになっていませんか食生活…野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には、毎日たっぷりの野菜と果物をとることが効果的です。

夏の野菜を
食べる事は
理にかなっている
ことが
多い



季節に合った
体調を整える
作用を
もたせてくれる



野菜に含まれているビタミンは主に13種類あり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンAはにんじんやかぼちゃに多く含まれます。特に眼の網膜にある「見る」ための神経伝達物質に不可欠で、不足すると暗い場所で目が見えなくなる夜盲症の心配があります。また、粘膜や皮膚を保つためにも重要です。粘膜を強化して体を病気やケガから守り、免疫力を高めてくれます。

ビタミンB群は体の代謝をアップさせ、筋肉や骨を作る助けになり、皮膚や粘膜、血管をつくるために重要です。しかし、その多くは乳製品や肉・魚に多く含まれており、野菜に含まれるものは少量です。野菜の中では大豆やインゲン豆、あずき、ひよこ豆、えんどう豆に比較的多く含まれ、特に納豆は多くのビタミンB群を含む栄養価に優れた食品です。

夏には
魚や肉も
必要



(きちんと育てられたものを選ぶ)

小坂さんの
リンゴも
はじまりました!




矢島さんのゴーヤ

大平さんのピーマン


りんご・みかん・キャベツ・ピーマン・ゴーヤなどにはビタミンCが含まれています。ビタミンCは細胞の成長や免疫力の強化に重要です。体内でウィルスや病原菌と戦う白血球の機能を高め、風邪や病気の予防に効果があります。また、体の中に入った有毒物質を解毒したりする働きもします。

椎茸などに含まれるビタミンDは骨と歯の成長に役立つものです。太陽の紫外線によって生成される仕組みがあるため、天日干しにした野菜に多く含まれます。干し椎茸や干しきくらげに多く含まれています。おのおの方、ビタミンDはカルシウムを調節する働きがある重要な栄養素です。カルシウムが充足していても、ビタミンDが欠乏しては骨が成長不足を起こします。

きのこは
少し天日干しに
すると栄養も
香りもUP!




私は毎朝
小松菜と人参バスの
スムージーを
飲んでいま




骨の強化に必要な栄養素はカルシウムと共にビタミンDが必要です。ほうれん草・小松菜・かぶ・しいたけなどに多く含まれています。骨粗鬆症予防や骨の強化に意識して食べたい野菜ですね。

今は 長崎の長有研さんの
かぼちゃです。
ほくほくで
おいしい
ですよ！



南瓜・パプリカ・アボカド・アスパラガスなどに含まれるビタミンEは血液や血管の発達に重要な他、細胞の結びつきを安定させる働きがあり、ストレスによって体を害する活性酸素の除去にも役立ちます。ビタミンEはビタミンCの働きを助ける役目をするため、一緒に取ることでより効果的に働きます。


今の季節
白焼け止めおれも
ビタミンC・Eを含む
カロテンなども含む
野菜をとる方が
効果的




野菜の栄養素を知っていると食べ合わせにより、より効果的に栄養分を取ることによって出来、自分自身の身体の様々な機能の充実につながります。病気やケガに抵抗する力と、自分自身を回復させる治癒力をつけるためにも、野菜はとても重要で〜す。

最近、子供のアレルギー、アトピーや花粉症、ぜんそく、食物アレルギーなどで悩む人が急増しています。アレルギーの大きな原因とされるのが子供の免疫力の低下です。アレルギーとは免疫機能が間違っただけで体の内側を攻撃してしまうために起こるもので、免疫機能の誤作動ともいえる症状です。アレルギーを軽減するために、免疫機能の精度を向上させ、安定して正しく働かせることが重要になります。

野菜には
一般的にたくさんの
農薬が使われるから
できるだけ
安全なもの
を食べよう。




なんで「野菜の良さ」もこうして
書いている私も...
実は昔は大の
野菜キライ



免疫力をアップさせる物質として、野菜に含まれるクロロフィルやリコピン、ポリフェノール、βカロテンなどが知られています。また、多くの野菜には酵素が含まれ、体内の細胞の働きをサポートします。免疫力の向上に効果が期待できる野菜として、淡色野菜に注目が集まっています。淡色野菜とは白や黄緑といった、淡い色のものです。緑・黄・赤の緑黄色野菜に対してこう呼ばれています。

玉ねぎ・らっきょう・ねぎ・キャベツ・レタス・かぶ・大根・白菜・カリフラワー、れんこん...などなどこれらの淡色野菜には、免疫力をアップさせるビタミンCやイオウ化合物、硫化アリルといった成分が豊富に含まれています。また、淡色野菜は火を通すと比較的クセがなくなり、甘くなったりうま味が出たりするものも多く、子供にも食べやすいものが多いのが特徴です。

今はすっかり
野菜派になり
まずは
野菜から
ハクツ



向の野菜をたくさん

食べるこが
健康につながる...
実感する毎日です。



緑黄色野菜の重要性はよく知られていますが、これと合わせて淡色野菜も取り入れることで、より健康によい効果が得られます。厚生省は、350gの内訳を淡色野菜230g、緑黄色野菜120gと打ち出しています。生きていく上で重要な力、免疫力などをしっかりとつけるためにも、野菜はとても重要です。皆の衆、野菜をたくさん食べましょう。ローマ一日にして成らず・健康も一日にして成らずですね。日々の食生活・生活習慣がとっても大事ですね。歓迎・野菜御一行♪