

# にんじん

令和6年  
10月号



## チームワークと行動力で新たな農業のカタチ

鮮やかなオレンジ色で料理を華やかにするニンジンは、βカロテンが豊富な根菜で、緑黄色野菜の仲間。沖縄では在来系の黄色い島ニンジンもありますね。糸満市米須でニンジンを生産している、徳元農園の徳元渉さんの畑におじゃましました。

## 県内有数の産地沖縄の、気候に合わせた野菜作り

ニンジンの県内産地として知られる糸満市。その糸満市米須で、徳元さんが育てている品種は、気候に合ったおおらかに育てられる「喜屋武1号」と「向陽2号」です。

安全安心な、おいしい野菜を生産するために、徳元さんが心掛けているのは、余計なことをしない。肥料を入れない。雑草もできるだけ手作業で取り除き、野菜本来の力を引き出すことでナチュラルでクリアな味のニンジンが育つといえます。



## 未来につながるために、カッコいい農業に奮闘中！



徳元さんは、同世代のスタッフ4人と、ブロッコリーやオクラなどの野菜を9千坪の畑で育てています。その内、ニンジンは3千600坪ほど、年間40トンほどを出荷しています。種まきをリレーすることで、一般的な収穫の時期とずらして収穫期を長くするなど、独自の努力で品質やブランド力などを向上させる農業を実践しています。地域の学校給食に野菜を提供しています。

## 多

様な料理で活躍する

きれいなオレンジ色

見た目だけではなく

栄養も満点

## 食べ合わせのよい食材



トマト

トマトに含まれるリコピンには、βカロテンと同じく強い抗酸化作用があります。βカロテンとリコピンが合わさる事で更に強い抗酸化作用が期待できます。



卵

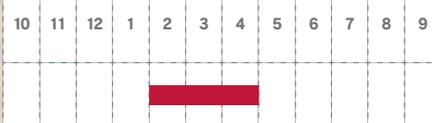
にんじんのβカロテンは脂溶性ビタミンで卵の脂質と一緒に摂取すると吸収が良くなり、栄養の相乗効果が期待できます。



とり肉

健やかな肌づくりを助ける。とり肉のタンパク質とニンジンのβカロテンは、好相性の組み合わせです。

にんじんの収穫カレンダー



## 多く含まれる栄養素

- 活性酸素から体を守り、肌や粘膜を整える
  - ・βカロテン
    - …肌や粘膜を正常に保ち、目の動きをサポート
  - 皮膚や粘膜、角膜を保護してくれる
    - ・α-カロテン
      - …体内でビタミンAに変換され免疫力アップ

## 栄養

葉っぱや皮も栄養がたくさんあります。にんじんの葉っぱには、カリウムや鉄などのミネラルやビタミンCが多く含まれ、皮には便秘解消に役立つ食物繊維、皮膚や目の健康を保つβカロテンが多く含まれています。

## 特徴

セロリやミツバ、パセリと同じセリ科の作物。βカロテンが豊富な、根菜類の緑黄色野菜です。

参考文献：NHK出版からだのための食材大全 新・野菜の便利帳、地域食材大百科 ※食材の栄養素による効果は、個人差があり、結果を保証するものではありません。

令和6年度学校給食における県産食材利用促進事業委託事業者

株式会社マイファーム

沖縄オフィス（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa\_jisanjisho@myfarm.co.jp

TEL 075-746-6213 (受付時間 9:00~17:00 ※土日祝を除く)

FAX 075-746-6214

