

しまなみ農業だより

野菜の旬について



野菜などには、昔から出盛り・食べ頃の時期があり、これを「旬」と呼んでいます。つまり、旬とは野菜の生理・生態にあった時期に栽培したうえで「大量に収穫できる時期」で「最も味の良い時期」ということになります。そして、自然の摂理として、野菜は旬の時期を中心に3か月くらいが、栄養価が高くなることが知られています（表1）。

例えば、ほうれん草のビタミンCは、12月が最大で9月が最少となり、その差は4倍にもなりますし、にんじんのカロチンは6月が最大で1月が最少となり、その差は2倍以上となります。

しかし今では、生産者・消費者・販売者それぞれのニーズ等により、野菜は年間を通した生産・供給が行われるようになり、輸送技術や手段も発達して一年中流通する野菜が増えていきます。

これは大変便利な事に違いありませんが、昔はそれぞれの野菜の「旬」

が限定されていただけに、それをみんなで共有し、楽しむことができていたもので、何か大切なものを失った感じがします。

「日本食品標準成分表」によると、野菜に含まれるカルシウムやビタミンCなど、一部の成分が昔と比べて減少しています（表2）。

旬の時期に限れば、野菜の栄養価は昔も今もあまり変化が無いことがわかっていきますから、野菜の栄養価が一見減少したように見えるのは、野菜の出荷時期が拡大し、栄養価が低くなる旬でない期間にも野菜が出回るようになった事が一因と考えられます。

ただし、トマトについては消費者の嗜好の変化により、甘い品種に改良された結果、ビタミンCが少なくなっているようです。にんじんも、最近はい

わゆる「にんじん臭くない」品種に替わってきています。

野菜は、産地によって気象条件などが違いますので、旬の時期はどれも全く同じではありませんが、いわゆる「旬」というものの現代的な定義があります（表3）。

先日、弓削で野菜の栽培講習会を開催し、40人の方が来られました。いずれも栽培は小規模ですが、安全・安心な野菜を作りたいという熱意を感じました。地域の方が栽培した野菜は、この10か条に該当するすばらしい「旬の野菜」ばかりです。

いずれは、地元で採れた旬の野菜を地元で販売する取り組みが地域に広がり、子供たちなどにも栄養豊富で安全・安心な「旬の野菜」の素晴らしさを伝えることができたらと思います。

表1 栄養価の最大月でみる野菜の旬

月	ビタミンC	カロチン
1	アスパラガス	
2	ブロッコリー、白菜、キャベツ	
3		ブロッコリー、キャベツ
4	大根	さやいんげん
5		アスパラガス
6	しそ、レタス、さやいんげん	にんじん、ししとうがらし
7	トマト、チンゲンサイ、馬鈴薯	トマト
8	ピーマン	ピーマン、きゅうり、レタス、チンゲンサイ
9	ししとうがらし	しそ、白菜
10	にんじん	かぼちゃ
11		
12	ほうれん草、春菊、カボチャ、みつば	ほうれん草、春菊、みつば

注) 女子栄養大学生物有機化学研究室調べ

表3 旬の野菜10か条

1	消費者が住むそれぞれの地域で
2	もっとも適した時期に
3	無理なく作れるもので
4	食べごろに生産されたもので
5	新鮮で
6	栄養分がいっぱいで
7	安全で
8	おいしい
9	自然環境にやさしく
10	人にもやさしい

(社)全国野菜需給調整機構
「旬の野菜推進委員会」による

表2 野菜に含まれる栄養価の減少例（日本食品標準成分表より）

成分	カルシウム		ビタミンC	
年次	S38	H17	S38	H17
ほうれん草	98	49	100	35
大根	190	24	90	12
かぼちゃ	44	20	20	16
こまつな	—	170	※75	39

注) 数値は、野菜可食部100g中のmg。
※は昭和57年の数値（昭和38年は計測なし）