

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。

今月は有機野菜について。無農薬ってだけじゃない、有機野菜の本当のすごさについてお話ししますね。

## 農薬の有無だけじゃない！有機野菜のすごいところ！

「美味しい野菜は虫もおいしく食べてしまう」なんて言う人もいますが、実は、その逆なんです。



虫はそもそも分解者なので、死んだものを選んで食べるのがお仕事！しかも人間に必要な野菜の抗酸化物質は、虫は代謝できないので嫌がります。虫に食べられやすい野菜ほど、栄養がないスカスカな野菜ということ。

逆に言うと！虫に食われない野菜は**栄養たっぷり**の野菜ということになります。



つまり！**農薬も使わず**に出荷できるまでしっかり育った有機野菜は**栄養がたっぷり**の美味しいお野菜ということですよ！！

詳しく知りたい方は「有機野菜のプリント」をお配りしていますので、お気軽にスタッフにお申し付けください。



※有機野菜：当院では農薬を一切使わずに育てられた有機野菜のことを指します。

## 美味しい野菜って歯にいいの？



答えは「**もちろん！**」

美味しい野菜に含まれる「抗酸化物質は、人間の体には必要なもの。もし体が酸化し続けたら、口腔内が酸性になり、歯の表面のエナメル質が溶けていったり、細菌が活性化したりしてムシ歯や歯周病が進行してしまいます。



野菜に含まれる**ミネラル**などの「微量栄養素」と、野菜にたくさん含まれる「**ビタミン**」は、人体にはとても大切です。これらが不足すると口内炎やムシ歯・歯周病の発症・進行しやすい体になってしまいます。

お口以外にも、体の疲れが取れない、だるい、やる気が起きないなども**ビタミン**や**ミネラル**などの栄養素が不足すると起こりやすいです。

## たっぷり野菜のオイマヨ炒め

材料 (2人分)

豚バラ肉	200g
玉ねぎ	1/2玉
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
キャベツ	4枚
オリーブオイル	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ①にんじんは短冊切にする。他は一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをしいて豚バラ肉・にんじん・玉ねぎを中火で炒める。
- ③豚バラ肉に火が通ったらキャベツ・ピーマンを炒める。
- ④全体に火が通ったら弱火にし、オイスターソース・マヨネーズを加えて合わせる。
- ⑤盛り付けて完成！

