

野菜を食べよう!

Let's!

からだも、ちいきも、元気いっぱい!

# 3ベジ × 地産地消

## 3ベジとは?

野菜を食べる、3つの習慣(ベジわん・ベジもぐ・ベジもり)のことです。  
倉敷市では、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」を推進しています。

## 地産地消とは?

「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。  
倉敷市では、高梁川の豊かな水と瀬戸内の温暖な気候に恵まれ、水稲をはじめ、野菜、果樹など各地域の特色を活かした農業が行われています。

## 3ベジ メリット

3ベジ習慣を身につけることで、倉敷市の健康課題である糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を予防できます。

## 地産地消 メリット

- ・新鮮とれたての食材が手に入る・安全/安心である・環境にやさしい
- ・旬を知ることができる・農業への理解が深まる
- ・地域の食文化の継承になる・地域とのつながりが強まる

## 葡萄(ぶどう)



【旬】  
5月～12月

【産地】  
船穂地区 真備地区 玉島地区 浅原地区

【ひとくちメモ】  
市内では、マスカット・オブ・アレキサンドリアをはじめ、たくさんの品種が栽培されています。船穂地区では、明治26年頃にぶどう栽培が始まったといわれています。

## 筍(たけのこ)



【旬】  
3月～5月  
【産地】  
真備地区

【ひとくちメモ】  
たけのこは鮮度が命です。朝まだ暗いうちから傷つけないように丁寧に掘り出します。掘りたては特に甘い香りで、歯ざわりも柔らかく最高の旬の味です。

## 地場産物マップ



倉敷産野菜で3ベジしよう!  
マークがめじるし!

## 菠薐草(ほうれんそう)



【旬】  
10月～4月

【産地】  
倉敷地区 連島地区 玉島地区

【ひとくちメモ】  
緑黄色野菜の王様とたとえられ、栄養価の高さから欧米では「一皿のほうれんそうは一瓶の薬に値する」といわれています。

## 桃(もも)



【旬】  
6月～9月

【産地】  
玉島地区 浅原地区 真備地区

【ひとくちメモ】  
倉敷の桃の一番の特徴はその上品なまでの白さです。白さの秘密は、まだ青く、ピンポン玉くらいの実の一つ一つ手作業で袋をかけていく伝統の袋かけ栽培にあります。

## 倉敷

## 玉島

## 水島

## 児島

## 金時人参(きんときんにじん)



【旬】  
10月～1月

【産地】  
船穂地区

【ひとくちメモ】  
西洋にんじんに比べ、細長く鮮やかな紅色で甘味が強いのが特徴です。

## 蓮根(れんこん)



【旬】  
10月～5月

【産地】  
連島地区

【ひとくちメモ】  
連島のれんこんは、粘土質の土で育つので、白くて甘くてやわらかく、ほど良い食感で、シャキシャキ感が楽しめます。

## 牛蒡(ごぼう)



【旬】  
5月～11月  
1月～2月

【産地】  
連島地区

【ひとくちメモ】  
連島のごぼうは、川砂の畑で育てられ、白い肌で、アクが少なく、肉質は柔らかく甘みがあるのが特徴です。

## 真蛸(マダコ)



【旬】  
7月～8月

【産地】  
児島地区

【ひとくちメモ】  
瀬戸大橋周辺のタコは瀬戸内海の激しい潮流にもまれ、タコつぼや岩にしがみついていることから、腕が太く身が引き締まっているのが特徴です。

<出典>  
倉敷市農林水産課



<お問い合わせ> ▲食育ポータル  
倉敷市保健所 健康づくり課  
TEL : 086-434-9868