



発行所 大阪府農業会議 大阪市中央区農人橋2-1-33 JAバンク大阪信連事務センター3階 電話 直通 06(6941)2701~2 http://www.agri-osaka.or.jp 発行人 中谷 清

都市農地保全に向け制度周知

政策提案に重点 30年度事業計画を承認 141回臨時総会

大阪府農業会議は3月16日、大阪市内・シティプラザ大阪で第141回臨時総会を開き、平成30年度事業計画及び収支予算等、6議案が承認された。

総会には来賓として大阪府環境農林水産部南部農政室長(現次長)らが臨席。会員99人中97人(書面表決者及び表決委任者含む)が出席した。

中谷会長は冒頭のあいさつで、昨今の農業競争力強化に向けた動きが食料・農業・農村基本法の理念を後退させるものであつてはならず、重要なことは地域農業の担い手が将来にわたつて農業に希望と誇りを持

ち、持続可能な農業を確立することであると強調。都市農業基本法を根拠とした「大阪型農地利用の最適化」を図るため、関係機関・団体の協力を得て地域の農地利用についての合意形成活動を進めようと

太陽光発電設備の設置を規制

箕面市が条例を制定

置を規制することとした。

箕面市ではこのほど、一定規模を超える太陽光発電設備の設置を規制する条例が定められ

年金の お受け取りは JAで



主な記事

- 改正生緑制度 リーフ作成……………3面
- 箕面市、条例で太陽光発電設備を規制……………4面
- 農地法研修会……………5面

呼びかけた。とりわけ、生産緑地地区の面積要件を引き下げる市町村条例の制定を求めるなど、新しい生産緑地制度を活用した都市農地の保全、有効利用の取り組みを進めなければならないとした。

改正生緑法PRで29予算補正

議事では、改正生産緑地制度

のPRを中心とした都市農業機能発揮対策事業を盛り込んだ29年度収支予算補正、30年度事業計画・収支予算設定等について審議され、いずれも原案どおり承認。事業計画では、新たな都市農地保全に向けた制度周知と政策提案、大阪型農地利用の最適化推進に重点を



中谷会長は改正生産緑地法を踏まえた農委活動の強化を呼びかけた

置いた。事業計画と収支予算は3月26日付けで農委法に基づく府知事認可を受けた。また、総会終了後に市町村農委会長会議を開き、「都市農業振興基本法」「改正生産緑地法」を踏まえた農業委員会活動の強化に関する申し合わせ」を決定した(2・4面に関連記事)。(田村)

風速計

飛行機を見たいという子供を連れて関西空港を訪れた春休みのある日。インバウンド(訪日外国人)の多さに圧倒された

◆昨月27日に発表された公示価格によると、全用途(全国)で0.7%のプラスと3年連続の上昇。とりわけ大阪の商業地は前年比4.9%増加。訪日外国人で賑わう難波・心斎橋周辺の上昇が目立ち、新聞各紙では「大阪ミナミ、キタを逆転」などといった見出しが躍った。インバウンド効果が如実に表れた格好だ◆住宅地も全体では上昇に転じたものの、近畿では4県で下落し人口減の影響を反映した結果となった◆総務省の調査によると、総住宅数に占める空き家率は13.5%(平成25年)。15年後にはこれが3割を超えるとするシンクタンクの予測もある◆改正生産緑地制度の説明会が本格化してきた。かけがえのない農地を次世代に残していくためにも、新しい都市農業関連制度をご活用いただきたい。(北川)

都市農業振興地方計画 生緑面積条例で要請

農委活動強化を申し合わせ

大阪府農業会議は3月16日開催の市町村農業委員会会長会議で、「都市農業振興基本法」「改正生産緑地法」を踏まえた農業委員会活動の強化に関する申し合わせ」を決定した。

府内市町村では、都市農業振興基本法・基本計画に基づく地方計画策定や、生産緑地指定の下限面積を引き下げる条例制定が進んでいない。

府内農委系統組織では、農業委員会法第38条に基づく市町村長への意見提出を行い、地方計画策定や条例制定を要請する。

また、「特定生産緑地」指定に向けた情報提供や意向確認をJAグループなどと連携を密にしながら取り組んでいく。

農業会議が農業委員会を通じて調べたところによると、生産緑地の指定面積引き下げの条例

制定が具体化しているのが、すでに制定した寝屋川市を含め6市のみ。条例制定の予定があるのは6市のみで、4分の1程度にと留まっている(3月13日時点)。

昨年8月に大阪府が「新たなおおさか農政アクションプラン」を策定し、これを都市農業振興基本計画に位置付けたが、府内市町村ではまだ地方計画を策定していない。

生産緑地説明会各地で

農業者への改正生産緑地制度

の周知が急務となるなか、生産緑地制度の説明会が各地で行われている。

摂津市農業委員会(池上良雄会長)では3月12日、同市内在住のJA北大阪営農部会役員と合同で研修会を開催。農業会議鈴木専務理事が説明した。

JA大阪市(菱井由一組合長)は3月22日から各支店で計9回開き、約300人の組合員が参加した。農業会議から鈴木専務理事、北川次長、沼田主事が説明。

3月24日には、JA大阪南

(中谷清組合長)が富田林市民会館で開催。約200人が参加した。農業会議鈴木専務理事が説明した。

JA大阪泉州(秦増雄組合長)では3月27日に青壮年部を対象に実施。農業会議鈴木専務理事が説明した。

堺市農業委員会(田中宏会長)では3月28日に農業委員及び推進委員を対象に研修した。農業会議鈴木専務理事が説明した。

(北川)

生緑面積要件緩和を要請 農委、JAで取り組み進む



島田河内長野市長(左)に要請書を手交する中谷組合長(右)

高石市農業委員会(東口正一会長)は3月26日、阪口伸六高石市長に対して、農業委員会法38条に基づき、「生産緑地

地区として定めることができる農地等の区域の規模に関する条件の引き下げについて」意見書を提出した。

同市では、JAいずみのが管内農業者を対象としたアンケート

調査を実施しており、市町村の実情に応じて引き続き要請実施を検討する方針だ。

JA大阪南生緑で要請

河内長野、大阪狭山、羽曳野各市

JA大阪南は、3月19日に島田智明河内長野市長に同28日に古川照人大阪狭山市長に、同30日に北川嗣雄羽曳野市長に、それぞれ要請を実施。市の都市農業振興基本計画の早期策定と生産緑地の下限面積条例の策定について要請した。

JA大阪南では、これまで富田林市(3月号既報)にも改正生産緑地法を踏まえた要請を実施しており、市町村の実情に



(沼田)



(上写真) 古川大阪狭山市市長(右)に中谷組合長が要請書を手交
(右写真) 北川羽曳野市長(右)に要請書を手交する中谷組合長

改正生産緑地制度啓発リーフ作成

都市農地保全へ税制改正周知

農業会議は新たな都市農地の保全のための施策の拡充や税制上の措置について周知徹底を図るため、改正生産緑地制度啓発

リーフレットを作成した。5万部発行し、農業委員会やJAなどを通じて府内農業者へ配布した。

昨年成立した生産緑地法により、生産緑地指定後30年を経過した後も税制措置が可能となる「特定生産緑地」が創設された。「特定生産緑地」の指定は、生産緑地所有者の同意が前提となっていることから、JAグループと連携して情報提供活動

あなたなら どちらを選びますか?



都市農地の
法制度、税制が
大きく
変わります!

それとも



市町村農業委員会・大阪府農業会議
JAグループ大阪

を強化し、意向確認と指定意向のある所有者に対して早期の手続きを働きかける。

また、今通常国会で、貸借された生産緑地について相続税納

税猶予の適用を可能とする税制改正が予定されているので、併せて周知徹底を図る。

(北川)

生産緑地改正に農家の声

所有者に速やかな情報提供を

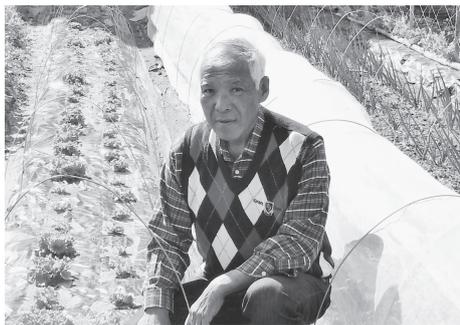
大阪市・高田 武さん

大阪市の生産緑地は、自らが営農

大阪市元農業委員で、JA大阪市の監事を務める高田武さん(67)は、大阪市鶴見区に20㍓の生産緑地、京都府内に80㍓の農地を所有している。

高田さんは、「大阪市は、全域が市街化区域。今回の都市農地をめぐる法改正に関心を持っている農業者は多い」と地域の状況を説明。

「所有者が正しい情報を持って、指定を受けるか慎重に判断できるようにしてほしい。そのためには、行政やJA、関係機関等による正確かつ速やかな情報提供が必要だ」と訴えた。



住宅に隣接する生産緑地では多品目野菜を生産。「都市に残る貴重な農地を残したい」と高田さん

(沼田)

太陽光発電設備に待った

箕面市、条例制定へ

箕面市が議会に提出していた、一定規模を超える太陽光発電設備の設置を規制する条例案が3月23日、可決され、4月1日から施行された。

太陽光発電設備の設置により、山林や農地の景観破壊、太陽の反射光や反射熱の影響などについて、近隣の自治体で周辺住民とのトラブルが発生している事例が見受けられることから、先手を打って今回の条例制定に踏み切った。

景観保全地区以北エリアと市街化調整区域、生産緑地では、住宅などの屋根の上に設置するものを除いて、出力10キロワット以上もしくは面積100平方メートル以上の太陽光発電設備の設置を禁止。

その他エリアでも、周辺住民の同意や植栽などで設備を遮ることを条件とし、許可制にする。住宅やマンション、高さ10メートル以上の建築物の屋根の上に設置する発電設備は規制の対象外となる。

同市では、平成9年に都市景観条例を施行。山なみ景観保全地区などを指定し、一定規模の現状変更行為や建築物等の新築等、広告の表示等について、景観的配慮を求め、山なみや農地の景観を守ってきた。

農業委員会の阪本会長は「本市は都市近郊地域であり、農地と山の保全に力を入れていく。条例が施行されることにより、市の魅力の1つである、みどりや山林が維持されることを望んでいる」と話す。

農業委員会の阪本会長は「本市は都市近郊地域であり、農地と山の保全に力を入れていく。条例が施行されることにより、市の魅力の1つである、みどりや山林が維持されることを望んでいる」と話す。



みどり豊かなまちなみの様子 (箕面市)

(中島)

30年度農業会議事業計画概要

本府農業委員会系統組織においては、都市農業振興基本法を根拠とした「大阪型農地利用の最適化」を推進するため、会員間の連携をより一層強め、一丸となって大阪農業の活性化に向けた対策に取り組むことが課題となっている。

このため、平成30年度事業

計画では、次の内容を取り組みの重点として位置付けた。

昨年成立した改正生産緑地法や、今通常国会で貸借された生産緑地に納税猶予の適用を可能とする税制改正が行われる予定となっていることから、これら都市農地の保全のための税制改正について府内農業者への情報

提供を行う。

新・農業委員会制度の下での活動体制づくりについては、「大阪型農地利用の最適化」に向けて、農業委員、農地利用最適化推進委員及び農業委員会職員への情報提供・資質向上と体制強化の取り組みを支援する。

地域の農地利用については、農業委員会による地域の合意形成活動が促進され、農地中間管理事業等の推進につながるよう

助言・協力を行う。

農業を担う担い手・人材確保については、企業的な感覚を持った担い手の育成・確保のため、引き続き関係機関・団体と連携して担い手に対する経営支援・助言を行う。

会員組織等との連携の強化を図るため、情報収集・提供活動を充実して、会員である市町村、農業団体に対する協力体制をより一層強化する。

月間農政ファイル

2・23～3・22

2・27 農水省は、平成30年産主食用米の都道府県別作付け動向(1月末時点)を発表。前年産の実績と比べ、7割超の36都道府県が前年並み。増加は6県、減少は5県だった。同省は引き続き需要に見合った米生産を呼び掛けていく方針。

3・8 米国を除く環太平洋連携協定(TPP11)の参加11カ国は、チリで協定に署名。政府は今国会に協定承認案と関連法案を提出し6月までの成立を目指す。

3・13 自民党は、「農泊」に取り組む地域を支援する「ファームステイ(農泊)推進議員連盟(農泊議連)」を立ち上げた。地域が求める支援策を取りまとめ、平成31年度予算などに反映させていく方針。

3・20 農水省は、平成30年産水稲の全国及び都道府県別10アールあたり年収量を発表。大阪は29年度から増減なしの495キログラム。

30年産米以降指標示さず

経営判断への影響等小さい

大阪府水田農業推進協議会総会が3月26日、大阪府咲洲庁舎で開かれた。

総会では第1号議案「大阪府における平成30年産米以降の米生産の考え方について」、2号

議案「平成30年度水田活用の直接支払交付金(産地交付金)設計の意見について」が上程され、いずれも承認された。

30年以降の米生産の考え方については、行政による生産調整

目標の配分が廃止となり、米の直接支払交付金が廃止となったことや、これまで水田協で議論してきた経過を踏まえ、府では市町村に対し米の生産調整目標に代わる指標については示さないこととした。

理由としては、府内米の生産量のうち多くは自家消費や縁故米として消費されており、生産

数量目標の配分が農業者の経営判断に及ぼす影響が極めて小さいこと。毎年約100籾ずつ主食用水稲の作付けが減少し、29

年度には府全体として生産数量目標を下回る作付けとなったことなどをあげた。

(北川)

農委優良事例等を報告

農委職員担当者会議

農業会議は2月27日、農業委員会議員担当者会議を大阪市内

・プリムローズ大阪で開催した。

会議では29年度に各地区農委職員協議会の協力を得て開催した農地法等業務推進検討会の内

宮崎弁護士講演 農地法研修会

農業会議と農委職員協議会は2月27日、大阪市内・プリムローズ大阪で農地法研修会を共催した。講師は愛知県弁護士会所属の宮崎直己弁護士。遺贈及び時効関係について講演した。

産を他人Bに遺贈しようとした場合、「自分の全財産をBに遺贈する」と遺言書に記載すれば全部包括遺贈となる。

遺贈と3条許可との関係

農地法施行規則第15条第5号は、3条許可を要しない場合として「包括遺贈又は相続人に対する特定遺贈」を掲げている。受遺者が非相続人である特定遺贈は、農地法3条の許可を要することとなる。

時効とは

時効とは、一口でいえば、長年にわたって継続した事実状態に対し、法的な効果を与えたものということができる。

取得時効について、民法第

162条第1項は、20年間、所有の意志をもって、平穩かつ公然と他人の物を占有した者は、その所有権を取得すると定める。

同条第2項は、10年間、所有の意志をもって、平穩かつ公然と他人の物を占有した者は、その占有開始の時に善意かつ無過失のときは、その所有権を取得すると定め

ている。

時効と農地法との関係

農地の所有権を時効により取得しようとする場合には、10年ではなく、20年の占有期間が必要となる。

なぜならば、最高裁判決(最判昭59・5・25)は、農地の譲渡を目的とした行為(売買、贈与



等)について、農地法の許可を受けなかったときは、無過失とは言えないとしているからである。

また、売買目的農地について時効取得が認められれば、農地法3条許可は不要となる。

第2種農地の代替性の有無については、「申請地の周辺に当該事業目的を達成することが可能な農地以外の土地や第3種農地があるか否か」を土地選定理由書等により判断することが必要であるとした。

また、農委活動優良事例を参考に取り組んでもらおうと、全国農業新聞や本誌で掲載した事例を詳細に説明。箕面市農委からは、農委の内部機関として設置した農地利用最適化推進委員会の遊休農地解消活動や、箕面市農業公社の活動事例について報告した。

(田村)

経営分析から発展の余地探る

南河内農業経営改善講習会

農業会議は3月13日、南河内一と説明。要因は、個々の農園農と緑の総合事務所と共催で、富田林市内で農業経営改善講習会を開いた。

管内の青年農業者を中心に計29人が参加。農業経営者や農業法人の経営診断、指導等も手がける公認会計士・税理士の原田佑嗣氏が「事例から見る経営管理の必要性」と題して、講演した。

原田氏は、農業経営を発展させるためには、自分の今の経営を分析し、自身の経営発展を押し留める要因を見極めることが重要であ



青色申告に必要な経理の考え方についても説明

によって異なるため、それを判断する上でも経営分析が不可欠だと述べた。

この経営分析は、手法や項目も幅広いものであり、その基礎として、前年の経営状況と比較する「経年比較分析」を通じて項目ごとの経費や売上を増減を把握することを提案。この他に、予算と実績との差異をも

とに分析する「予実比較分析」や、競合する他農園の経営との比較を行う「ベンチマーク分析」などを説明した。

その後、これらの分析をもとにした具体的な事例を説明した。経年比較分析については、月次ごとに販売高や出荷量を比較し、前年より平均単価が下がっていることから、市場販売の割

第24回常設審議委員会

大阪府農業会議は3月16日、大阪市内・シテイプラザ大阪で第24回常設審議委員会を開いた。第1号議案の農地法第4条及び第5条の規定に基づく意見聴取に回答する件(能勢町、和泉市、岸和田市、泉佐野市、堺

市、河南町、富田林市、羽曳野市、八尾市、東大阪市、枚方市、門真市、交野市農業委員会会長)については、20件(5万6224平方メートル)を許可やむを得ないと認める旨、回答することを議決した。

回答の内容は次のとおり。

【第1号議案】

件数	面積(平方メートル)
第4条	2 979
第5条	18 5万5245
合計	20 5万6224

(農地区別件数は、3種農地10件、2種農地8件、農用地区域内農地2件)

自然環境を活かした農業経営

法人協会会員紹介⑧



中谷義治理事長

富田林市農業公園サバーファーム(中谷義治理事長)は、約20畝の敷地を誇る農業

富田林市・サバーファーム

公園である。「自然と歴史」、「花と果実のふれあい」、「自然環境を活かした新しい農業経営」などをテーマに、恵まれた自然環境を活かしながら、地域農業の振興を図り、都市住民が自然や農業と親しむオープンスペースを提供している。

広大な敷地に様々な園内施設

ブドウ・イチゴなど果実のものごとりと園、熱帯・亜熱帯性の植物などを栽培した温室、バラ園などの花畑をはじめ、体験農園やパーベキューコーナー、農産物直売所、レストランなど広大な敷地を存分に活かした配置、施設を有している。

体験イベントも充実

サバーファームでは、季節ご

とに収穫祭など様々なイベントを開催している。また、もぎとり、どろんこランドでは、農作物の収穫体験ができるなど、各種の体験コーナーも充実している。これらの取り組みの背景には、日頃、農業に触れる機会のない子供連れの家族などの来場者に、その場で食べられる安全・安心な農産物を味わって貰い、来場者の農業理解の醸成につなげたいという開設者の思いがある。



呉服業界から養蜂家に転身 ケイテイー糸田氏語る

南河内地区連講習会

南河内地区農業委員会連合会(会長・仲村太子町農業委員会会長)は、2月21日、太子町役場万葉ホールで、来賓として浅野太子町長、中谷農業会議会長を迎え、地区農業委員会連合会

講習会を開いた。講習会では、「創る・伝える・実現する」―すべての事に無駄はない―と題して糸田(くめだ)農園のケイテイー糸田氏がこれまでの活動を披露した。そ

新会員代表者紹介

岸和田市長に永野氏

2月4日、岸和田市長選挙の投票が行われ、新たに永野耕平氏が同日付けで岸和田市長に就任した。

永野氏は届出により、就任日と同日付けで農業会議の団体役員代表者に就任した。



大阪府人事異動(敬称略)

- 【大阪府環境農林水産部】(4月1日付け、農業関係のみ、課長級以上)
 - ▽部長級
 - ▽環境政策監 中村 大介
 - ▽中央卸売市場長 船木 昭夫
 - 【次長級】
 - ▽次長 南部 和人
 - ▽農政室長 高橋 修
 - ▽流通対策室長 古田 正
 - 【課長級】
 - ▽環境農林水産総務課長 金丸 忠司
 - ▽環境農林水産総務課参事 高江洲 充
 - ▽同参事(岸和田市) 村山 俊一
 - ▽同参事(一般財団法人大阪府みどり公社) 杉田 和繁

の後、農業会議の鈴木専務理事が生産緑地法の改正、農業体験農園について説明した。

きっかけはブドウ塾



マダムケイテイーことケイテイー糸田氏は、大学卒業後、着物の販売・営業や買い付け、着付け講師といった呉服関係の仕事から転身。そして現在はブドウ栽培、はちみつ等の製造・販売を行っている。そのほか料理写真家等の顔も。彼女の多彩な活躍は、良きパートナーである夫の糸田敏男さんの影響が大きい。

夫は十数年前に農業を始めたといふ「太子町ブドウ塾」で勉強し、サラリーマンからブドウ農家に転身。ぶどうは、デラウエア、翡翠、シャインマスカット、巨峰、ブラックピート等、大阪市場は勿論、箕面マルシェ、東京築地にも出荷し

たいと「太子町ブドウ塾」で勉強し、サラリーマンからブドウ農家に転身。ぶどうは、デラウエア、翡翠、シャインマスカット、巨峰、ブラックピート等、大阪市場は勿論、箕面マルシェ、東京築地にも出荷し

ている。その後、知り合いの農家から「ミツバチを飼ってみなにか」と誘われたのをきっかけに養蜂も始めた。「虫が大嫌いではないや手伝っていた」彼女も、ブドウで忙しい時期は、夫に代って世話をしようになり、やがて「ミツバチの神秘を知ってから可愛くて仕方が無い」程に。今では「はちみつの効能で多くの人に綺麗で健康になって欲しい」と日々精を出す。(鈴木)

たいと「太子町ブドウ塾」で勉強し、サラリーマンからブドウ農家に転身。ぶどうは、デラウエア、翡翠、シャインマスカット、巨峰、ブラックピート等、大阪市場は勿論、箕面マルシェ、東京築地にも出荷し

- ▽同参事(地方独立行政法人大阪府立環境農林水産総合研究所) 木田 正憲
- ▽同参事(同) 藤岡 理
- ▽農政室整備課長 丹後 晋哉
- ▽同参事 塩屋 泰一
- ▽同参事 中塚 武司
- ▽北部農と緑の総合事務所次長兼総務課長 南田 信二
- ▽同参事(事業推進担当) 中島 義昭
- ▽同地域政策室長 小野本徳人

- ▽中部農と緑の総合事務所長 森田 彰朗
- ▽同地域政策室長 栗栖 和道
- ▽南河内農と緑の総合事務所長 森井 喜博
- ▽同次長兼総務課長 田中 克明
- ▽泉州農と緑の総合事務所長 原田 行司
- ▽同地域政策室長 重光 孝保
- ▽動物愛護管理センター次長 多賀井泰通

農業会議 人事異動

農業会議は、4月1日付けで事務局の人事異動を発令した。

- 【異動】
 - ▽農政課主事 田村 慶
 - ▽総務課主事 沼田 湧悟
- 【採用】
 - ▽農業委員会巡回指導員 松岡 久滋
- 【退職】(3月31日付け)
 - ▽農業委員会巡回指導員 東野 文男

都市住民に大阪産野菜を販売

中央会が大阪市内店舗と連携

J A大阪中央会大阪農業振興サポーターセンターは、3月1日から16日の間、大阪市内・グランフロント大阪うめきた広場の産地直送店舗「旬食ラウンジ」と連携し、新鮮な旬の大阪産野菜を販売するコーナーを設置した。

店頭では、生産者の顔や名前、野菜について説明するボードや、レシピを添えて販売。八尾若ごぼう、難波葱、泉州たまねぎ、泉州キャベツなど旬の大阪産野菜が売り場に並んだ。大阪農業振興サポーターセンターの担当者は、「府内郊外に

は多くのJ A朝市・直売所などがあり、大阪産野菜の認知度が向上しつつある。今回の取り組みをきっかけに普段大阪産野菜に触れる機会の少ない都心の方々にも、新鮮な大阪産野菜の魅力を発信し、消費拡大につなげていきたい」と、目的を説明。同店スタッフも、「これまで他産地の特設コーナーを作ったことはあったが、今回は地元

大阪で生産されている野菜ということと、とりわけお客様からの反響も大きい」と話す。大阪農業振興サポーターセンターは、今後も続けて開催する意向を持っており、次回は4月14日から5月15日まで開催される予定だ。

(沼田)



大阪産野菜の販売コーナーに足を止める消費者

随想

木々の新緑が春の光に映えるこの季節、心もウキウキ！と思いきや、実は最近「夏バテ」ならぬ「春バテ」という言葉を耳にする機会が増えてきました。「なんとなくくだるい」「イライラする」「やる気が出ない」「目覚めが悪い」「肌荒れしやすい」などの不調は、実は「春バテ」が原因かも知れません。

冬から春にかけての寒暖差と、春特有の環境の変化により自律神経が乱れてしまうことで、様々な不調を感じやすくなります。そんな春バテの予防と対策には、「適度な運動」「質の良い睡眠」「バラ



野菜でキレイ・プロジェクト主宰
野菜ソムリエ上級プロ
西村 有加

野菜のチカラで春バテを乗り切ろう！

「春バテ」という言葉は、身体の中から元気でキレイになるための野菜の効果的な食べ方を3つご紹介したいと思います。

す。ぜひ毎日カレンダーにその日食べた野菜の色を記入してみてください。赤、黄、緑、紫、茶、橙など、みなさんはどの色が一番多いですか？もし、偏っているなら足りない色を補うようにしてください。そうすると

つもりでも偏りがあるのが野菜の部位の摂取。サラダが多い人は、葉と実の部位が多く、茎や根が少ない傾向にあります。また、根菜類が多い人は、葉や蕾が少ない傾向にあります。ぜひ、葉、茎、実、根、蕾といった様々な部位を食べましょう！それらを組み合わせることで食感の違いを楽しめ、栄養素をバランスよく摂ることができます。

れるトマトやキュウリなど。秋には冬に向かう体づくりをサポーターしてくれるサトイモやサツマイモなど。冬には体の中から温めてくれる根菜類などが旬を迎えます。四季の移り変わりとともに変化する旬の野菜を食べることで、体のリズムを整えることができます。

1. 色々な色の野菜を組み合わせる

野菜をたくさん食べている人も、実は色別で見ると偏りがあることに気付くことがあります。

2. 色々な部位を組み合わせる

自然と栄養素をバランスよく摂ることができそうです。

先ほどの色同様、食べている

3. 旬を意識する

最近旬がわからなくなってきたと言われていますが、旬の野菜と私たちの体には深い関わりがあります。例えば、春には冬にたまった毒素を体の中から出してくれるほろ辛い山菜などの野菜が旬を迎えます。夏にはほてった体を中から冷ましてく

さて、いかがでしたか？ぜひ上記の3つのポイントを意識して春バテを乗り切り、身体の中から元気でキレイに過ごしましょう！

◆筆者の紹介(にしむら ゆか)

5万人を超える野菜ソムリエの中で、日本で初めて「野菜ソムリエ上級プロ」と「ベジフルビューティーアドバイザー」という最高峰の資格を併せて取得。全国の講演活動やレシピ開発、野菜のプランディングを得意とし、生産者に向けた講演も人気。テレビ等メディア出演も多数。