

第7回オーガニック映画祭は、皆さまのご協力のもと無事終わることができました。今回も、たくさんの皆さまにお越しいただきまして、誠にありがとうございました。有機農業ってこんなに素敵なんだ～って、思ってもらえるようなラインナップにしたつもりでしたが、いかがでしたでしょうか？

来年は、大阪府立農芸高校を舞台にと思っていますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 大根食べていますか？

寒くなると、甘味が増して美味しくなる冬野菜の代表格である大根。

実はこの大根には、たくさんの栄養があるんですよ。大根葉には、抗酸化作用のあるビタミン A,C,E。赤血球の生成を促す葉酸、骨を丈夫にしてくれる、ビタミン K やカルシウムなど、たくさんの栄養素が含まれています。

また、根にはビタミン C の他、消化を助けてくれる、ジアスターゼやオキシダーゼなどの酵素類も多く、大変重要な健康野菜です。

注目は、根に多く含まれるホウ素です。あまり聞きなれない栄養素ですが、ホウ素は骨からカルシウムが溶脱するのを抑制する効果があります。

大根葉にはカルシウムが多く、骨や歯を強くする効果があり、同時に根に含まれるホウ素によって、骨に留まってくるといわれています。

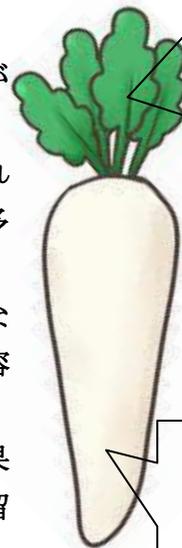
江戸時代の質素な食事で、日本人の骨を守ってきたのは、大根だったと言えますね。また、ホウ素には、認知症予防の効果があることが、最近の研究でわかってきています。

しかし残念ながら、一番耕地面積を減らしているのが大根です。旬の美味しい時に、しっかり食べたいですね。

さて、この大根に含まれる栄養素は、一体どこから来るのでしょうか？

それは、土です。土の中の成分を根毛から吸収し、大根の葉や根に蓄えます。有機農業が土づくりを重要視するのは、まさにこの為です。どんなに都会的に暮らしても、人間は土の産物であるということを忘れてはいけません。いい土が、いい野菜を育て、健康な人間を作ります。だから有機農業が大切で、面白いのですね。

参考：保田先生の有機農業塾【管理栄養士 坂東武子】



#### 葉に含まれる 栄養素

- ・ビタミン A  
(カロテン)
- ・ビタミン C
- ・ビタミン E
- ・葉酸
- ・ビタミン K
- ・カルシウム
- ・カリウム

#### 根に含まれる栄養素

- ・ビタミン C
- ・ジアスターゼ
- ・オキシダーゼ
- ・ホウ素