

いわみ地方有機野菜の会

ぐり～んは～と





石見(いわみ)地方の農家グループである『いわみ地方有機野菜の会』です。私たちの生産拠点である島根県浜田市・江津市はいわゆる中山間地であり、急な傾斜地が多く、冬には積雪もありますが、自然豊かで水が大変綺麗な場所でもあります。限られた環境や条件のなかで美味しくて栄養価の高い野菜を効率的に栽培するためには、工夫が必要となってきます。土壌に含まれるミネラルなどの栄養成分を科学的に分析して、野菜が健康に育つ最適の土壌環境を整えるのはその工夫の一環です。当社スタッフと『いわみ地方有機野菜の会』のメンバーが連携し、経営的に胸を張れる売上を確保しつつ、関わるすべての人々の幸せに貢献することを目指しております。また、地域の方々を積極的に雇用することで地域経済にも貢献したいと思っております。私どもの取り組みをご理解いただきまして、応援を賜れば幸甚です。

有機 JAS 認証 有機栽培 小松菜

生産地 島根県
生産者 いわみ地方有機野菜の会



香の宮F&A



佐々原農園



のぶ農園



河崎農園



ヒラキ農園



佐々木農場(ぐり〜んは〜と社長)



おいこ娘農園



みうらファーム



串崎農園



小松ファーム



三島ファーム



小松菜

分類 : アブラナ科アブラナ属

小松菜は、日本に以前からあった「かぶ」が 100 年ほど前に異変したものだと考えられています。

カルシウムの含有量は、ほうれん草の約 3.5 倍。ビタミン C や β -カロテンは、小松菜を 200g とれば 1 日の必要量を満たします。

ほうれん草に比べてアクが少ないので、生のままや加熱時間が短めでも食べられるのが魅力。豊富に含まれる栄養成分を損なうことなく、まるごと取ることができます。

主成分：

鉄、ビタミン C、 β -カロテンやカルシウム、骨の形成を促すビタミン K、造血ビタミンともいわれる葉酸（ビタミン M）も豊富。成長期の子どもや骨粗鬆症が気になる世代に欠かせない野菜といえます。また、カロテンは、動脈硬化やガンなどの生活習慣病予防に効くといわれています。

小魚と食べて骨粗しょう症予防

骨粗しょう症対策には、じゃこ、煮干し、ごま、といったカルシウムを含む食材と食べ合わせるほか、きのこ類に多く含まれるビタミン D と摂るとカルシウムの吸収が高まります。