

しゅん た もの た 旬の食べ物を食べよう！

やさい くだもの さかな いちねん いちばん えいよう
野菜や果物、魚が一年で一番おいしくて、栄養も
たっぷりふくと含んでいる時期じきのことをその食べ物の
「旬しゅん」といいます。

あき しゅん た もの かき くり まいたけ
秋が旬の食べ物は、サンマ、柿、栗、舞茸、チン
ゲン菜さいなどです。



しゅん じき た もの しゅん いがい じき
旬の時期の食べ物は、旬以外の時期よりも
えいようか たか
栄養価が高く、また、その季節に人間の体からだが必要と
する栄養えいようをふく含んでいます。

なつ しゅん やさい からだ ひ
トマトやキュウリは夏が旬の野菜で、体を冷や
す成分せいぶんをふく含んでいます。反対に、冬が旬のニンジン
やゴボウには体からだをあた温める働きはたらがあります。

かんきょう しょうじ 環境にもやさしい食事

げんざい にっぽん しゅん きせつ かんけい やさい
現在の日本では、旬や季節に関係なく野菜や
くだもの た
果物を食べるすることができます。

ほんらい きせつ あ さいばいほうほう
しかし、本来の季節に合っていない栽培方法で
は、自然環境への負担が大きくなります。



たと なつ しゅん やさい
例えば、夏が旬の野菜を
ふゆ た あたた
冬に食べるためには、暖か
くしたビニールハウスの中
さいばい ひつよう
で栽培する必要があります。
ビニールハウスの中を暖め

ねんりょう も ぶん ほんらい きせつ さいばい
るために燃料を燃やす分、本来の季節に栽培するより
にさんかたんそ おお た
も二酸化炭素を多く出すことになります。

しゅん た ほか こくない せいさん えら
旬のものを食べる他に、国内で生産されたものを選
んだり、なるべく地元で採れたものを選んだりすること
かんきょう しょうじ じもと つく
も、環境にやさしい食事につながります。地元で作ら
れた食べ物は、お店までの距離が近い分、トラックなど
た もの みせ きより ちか ぶん
で運ぶときの排出ガスが少なくすむからです。

環境省竹野自然保護官事務所
TEL:0796-47-0236 FAX:0796-47-0249

