

京野菜の抗酸化能力



「京マーク」は登録商標です



紫ずきん



万願寺
とうがらし



堀川ごぼう



花菜



金時にんじん



みず菜



金時にんじん



九条ねぎ

「京野菜」には、「京の伝統野菜」など京都の歴史と風土に育まれた魅力的な野菜がたくさんあります

京野菜の魅力

- 歴史的な裏付けやストーリー
- 旬が感じられる
- 形状が個性的
- 京料理、京漬物等京都の文化と深いつながり
- 調理特性に優れ、機能性成分や栄養成分に富むものが多い

京野菜の魅力を知って、もっと京野菜を食べよう!

活性酸素とORAC値

人にとって必要不可欠な酸素は、一部が活性酸素となり、老化やガン、免疫機能の低下などの要因となっています

活性酸素は、本来は人のもつ抗酸化能力で対処されますが、不健康な生活やストレスなどにより量が増えると、対処しきれなくなります

そのため、体外から活性酸素の働きを抑制する作用(抗酸化能力)をもった食物を取り入れ、活性酸素の働きを抑える必要があります

食物のもつ抗酸化能力の指標がORAC値※です

※ORAC:Oxygen Radical Absorbance Capacity(活性酸素吸収能力)

現代人の野菜不足とORAC値

◆成人1日あたりの平均摂取量目標

野菜350g 果物200g(厚生労働省「健康日本21」)

➡ ORAC値換算すると計約4,600(ORAC)※/1日

◆現 状

野菜290g 果物115g

➡ ORAC値換算すると計約3,100(ORAC)/1日

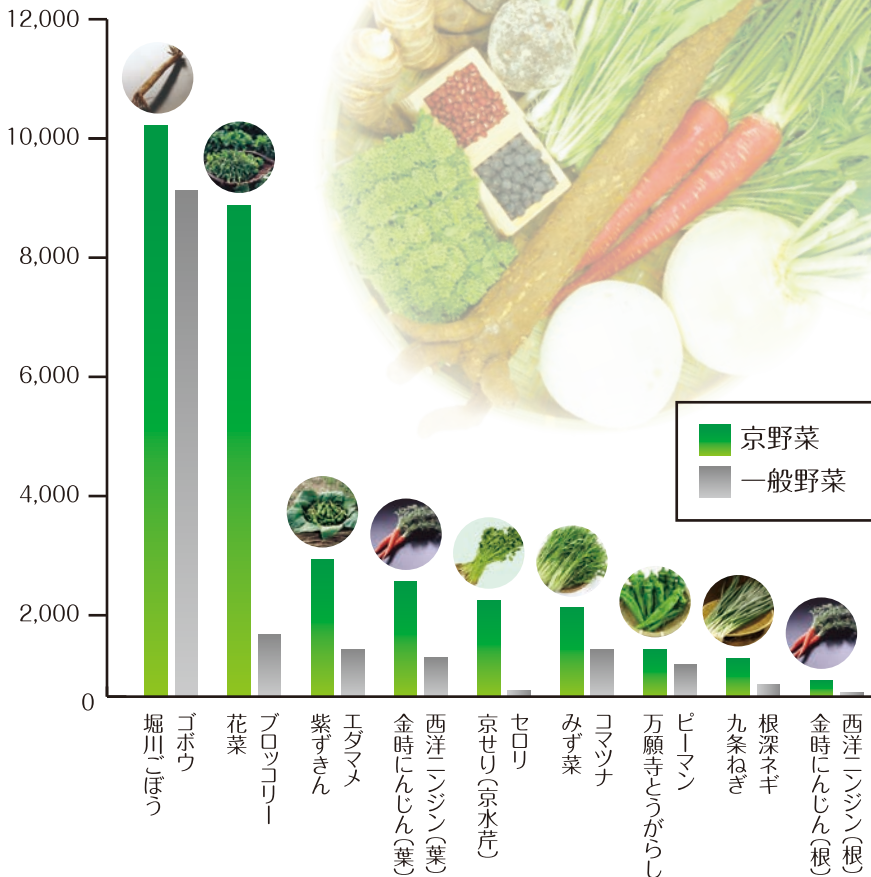


約1,500(ORAC)/1日が不足
(紫ずきん約15莖、万願寺とうがらし約3本相当)

※(ORAC)= μ mole of TE/g-FW

京野菜と一般野菜のORAC値

生鮮重100gあたり
($\mu\text{mole of TE/g-FW}$)



※分析値は栽培条件等により変動するため、上記の数値は各品目の抗酸化能力を保証するものではありません

(京都府農林水産技術センター調べ)

京野菜の多くが一般野菜を上回る抗酸化能力をもつ

**抗酸化能力の高い京野菜を食べて、
健康な食生活を目指しましょう!**

京の伝統野菜とブランド産品

京の伝統野菜:明治以前から京都府内で栽培されてきた野菜

京のブランド産品

優れた品質が保証され、安心・安全と環境に配慮した
生産方法に取り組んでいるもの
「京のブランド産品」マーク(京マーク)を貼って流通しています



「京マーク」は登録商標です

京の伝統野菜

青味大根、桃山大根、茎大根、辛味大根、時無大根、
佐波賀大根、佐波賀蕪菁、鶯菜、松ヶ崎うきな蕪、大内蕪、
舞鶴蕪、もぎ茄子、京水芹、京ウド、ジュンサイ、
京ミョウガ、聖護院胡瓜、田中トウガラシ、柗野ササゲ、
桂瓜、酸苺菜、畑菜
(絶滅した品目:郡大根、東寺蕪)

京の伝統野菜 に準じるもの

鷹ヶ峯とうがらし

京のブランド産品

みず菜(京みず菜)、壬生菜(京壬生菜)、九条ねぎ、
京たけのこ、賀茂なす、伏見とうがらし、京山科なす、
鹿ヶ谷かぼちゃ、えびいも、堀川ごぼう、聖護院かぶ、
聖護院だいこん、くわい

花菜、
万願寺とうがらし
(万願寺甘とう)

京の伝統野菜以外のブランド認証品目(野菜)

京 夏ずきん、紫ずきん、京こかぶ、金時にんじん、やまのいも

京野菜機能性net (京野菜機能性活用推進連絡会) 事務局

〒602-8570

京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

京都府農林水産部流通・ブランド戦略課内

TEL : 075-414-4971 FAX:075-414-4974

E-mail : ryutsu-brand@pref.kyoto.lg.jp

HP : <http://kenko-kyoyasai.jp>



京野菜 機能性

検索