



# 白山市 主な農林水産物 “旬”のカレンダー

白山市産業部地産地消課 【平成21年9月作成】

生産物名	主な生産地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	主な栄養成分	効用
かぼちゃ	松任													ビタミン、ミネラル、食物繊維	かぜ予防、胃潰瘍予防、冷え性
キャベツ	松任													カリウム、カルシウム、ビタミンC	胃・十二指腸潰瘍予防、がん予防
きゅうり	松任													96%が水分。カリウム、カルシウム、ナトリウムを若干含む。	食欲増進、利尿作用
白ねぎ	松任													香りの成分の硫化アリル、カロチン、ビタミンB1・B2、カルシウム	食欲増進、疲労回復、冷え性
大根	松任													消化酵素のジアスターゼ、ビタミンC、カリウム	消化促進、胸やけ予防
トマト	松任													カロチン、ビタミンC・P・H、セレン、クエン酸、リコピン	抗酸化作用、疲労回復
にんじん	松任													カロチン、カリウム、カルシウム、食物繊維	がん予防、肌荒れ防止
はくさい	松任													ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維	美肌効果、便秘予防
レタス	松任													カリウム、カルシウム、カロテン	がん予防、高血圧予防、動脈硬化予防
しいたけ	松任・鶴来・白山ろく													カリウム、ビタミンC、カルシウム、食物繊維	血圧・コレステロールを下げる効果
なす	鶴来													94%が水分。活性酵素を抑制する紫色の色素ナスニンを含む。	のぼせ、高血圧予防
ブロッコリー	鶴来													カリウム、ビタミンC、カルシウム、食物繊維	かぜ予防、便秘予防、疲労回復
丸いも	鶴来・白山ろく													アミラーゼ、消化酵素、タンパク質	食欲増進、胃炎鎮静、疲労回復
そば	白山ろく													タンパク質、ルチン	血管の老化防止
金時草	白山ろく													ビタミンA・B1・B2、カリウム、鉄分、カリウム	夏バテ防止、高血圧予防
なめこ	白山ろく													92%が水分、タンパク質、炭水化物、カリウム、リン	糖尿病予防、高血圧予防
ほうれんそう	白山ろく													カロチン、ビタミンB1・B2・C・K、鉄、カリウム、葉酸、葉緑素など	貧血予防、肝機能改善、かぜ予防
メロン	松任													主成分は糖質、カロチン、カリウムが多い。	エネルギー補給
梨	松任・鶴来													カリウム、アスパラギン酸	利尿作用、体内の代謝を整える作用
あじ	美川													うまみ成分のイノシン酸、DHA、タウリンも多く含む。	老化防止、高血圧予防、脳卒中予防
さわら	美川													コレステロールを取り除く成分のEPAやDHA、カリウム	高血圧予防
まだい	美川													ビタミンB1・B2、カリウム、ナイアシン、タウリン	動脈硬化予防、肝機能向上、疲労回復



## 野菜や魚の特徴

- ・野菜**  
 他の食物からは摂りにくい、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養が、野菜には豊富に含まれています。これらの栄養素は、体内の働きをスムーズにする役割を担っているので、毎日の食事にかかせません。
- ・魚**  
 不飽和脂肪酸(DHA、EPA)が多く含まれ、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、血液の循環をよくする効果があり、動脈硬化・心臓病・がんの予防にもつながります。また、不飽和脂肪酸は脳の働きを活性化するので、脳卒中や認知症の予防、また、乾燥肌・アトピー性皮膚炎の改善、視力向上などをもたらすことが知られ、青魚に含まれる数種類のビタミンが、こうした一連の働きを一層高めます。

## 地産地消の効果

- 生産者の顔が見える、旬の新鮮な野菜や米、魚などを食べることは、「安心・安全」につながります。
- 農林水産物の輸送距離を縮めることで、輸送に伴う二酸化炭素の排出量が削減され、地球温暖化防止の効果があります。
- 地産地消と関係が深い「日本型の食生活」とバランスのとれた食事は、家庭からカロリーベースの食糧自給率を向上させます。

白山市の食育・地産地消に関するwebサイト

「まるごと!はくさん!」で、最新の地産地消・食育情報をチェック!

白山市地産地消

検索