



宮崎県民の野菜摂取量は約 100 g 不足しています。
(県民健康・栄養調査の結果)

8月31日は野菜の日

1日350gの野菜を習慣に！

一般的な野菜料理 1 皿には約70gの野菜が含まれています。1日に5皿分で350 g が食べられます。毎日何皿食べているかチェックすることで、野菜不足の解消に繋がります。

小鉢 1 皿分の目安

ほうれん草のお浸し、かぼちゃの煮物、野菜サラダ、具だくさんのみそ汁、冷やしトマト

※野菜を多く使った料理は 2 皿分と数えます。
野菜炒め、野菜カレー、ポトフなど

野菜の魅力～栄養たっぷり～

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なのは皆様ご存じでしょうか。今回は、4 つ栄養素を簡単に紹介させていただきます。

βカロテン



人参やほうれん草に多く含まれる「βカロテン」は、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあるといわれています。

ビタミンC



ピーマン、ブロッコリーに豊富に含まれる「ビタミンC」は、抗酸化作用を持ち免疫機能の維持にも役立つといわれています。

カリウム



ほうれん草やアボカド、かぼちゃに多く含まれる「カリウム」は、体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防の手助けをしてくれます。

カルシウム



小松菜や春菊、チンゲン菜には、「カルシウム」が豊富で丈夫な骨や歯を作ります。



表面がなめらかでハリツヤがあるもの。茎の切り口は細いものの方が、芯も細いので、肉質がやわらかく、味わいもよく感じられます。人参に多く含まれる「βカロテン」は、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。皮付近に豊富な栄養素もありますので、気になるところだけ処理し、皮付きのまま調理してみてもいいかもしれません。



保健福祉総合センター げんき荘
☎73-1717

農地パトロールについて

高千穂町農業委員会では、「**地域の農地利用の確認**」、「**遊休農地の実態把握と発生防止・解消**」、「**農地の違反転用発生防止・早期発見**」を目的に、町内全域の農地を対象に農地パトロールを実施しています。

この調査は、平成28年4月1日に改正農業委員会法が施行され、「農地利用の適正化」が農業委員会の必須業務となったため、重要な取り組みとなっております。

【遊休農地とは】

- ①過去1年以上にわたって耕作されておらず、今後も耕作される見込みがない農地
- ②周辺の農地と比べて著しく低利用となっている農地

【いつ誰が行うの】

8月から11月にかけて実施いたします。

緑色の腕章を着用した地区の農業委員や農地利用最適化推進委員、事務局職員等が農地を見て回り、耕作状況などを見て、遊休農地になっているかどうか調査いたします。

【遊休農地と確認したら】

その農地の所有者等へ12月末日までに「**利用意向調査書**」を送付し、今後どのように利用していくか確認いたします。また、農業振興地域内の遊休農地を対象に固定資産税の課税が強化される場合があります。これは、自ら耕作を再開しない、貸付の意向も表明しないなど、遊休農地を放置している場合に限り、固定資産税の課税が増えることがあります。

【荒廃農地と確認したら】

荒廃農地(再生利用が困難と見込まれる農地)と判断された農地は、非農地判断や農地以外の利用の促進を検討します。非農地判断された場合には、農地の所有者等へ通知書を送付し、登記簿の地目を変更登記するよう促します。

【農地を所有されている方へのお願い】

調査にあたり、農地内に立ち入ることもありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫等の温床となるだけでなく、有害鳥獣の隠れ場所や火災発生の原因になるなど、近接の農地や周辺住民の生活環境に大きな支障をきたす可能性があります。除草や病害虫駆除等、農地の適正な管理をお願いいたします。

なお、農地の貸付け等を希望される場合は、地区の農業委員や農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局までご相談ください。

高千穂町農業委員会事務局
(高千穂町役場農林振興課内)
TEL 73-1208 FAX 73-1228

