



ほうれんくん

# ほうれんそう

## 小さいけれどミネラル豊富



ほうれんそうは、ビタミンAや葉酸が豊富に含まれています。また、緑黄色野菜の中では、鉄分が多く含まれており、葉酸が鉄分の吸収を促進するため鉄分摂取の効率が良い食材です。

山口県では、沿岸部での冬春栽培、山間部での夏栽培、また中山間地ではハウス栽培が取組まれており、産地が点在しています。

JA山口美祢、JAあぶらんど萩では部会員全員がエコファーマーを取得するなど、有機質肥料の積極的な利用など環境にやさしい農業の取組みを実施しています。

葉は肉厚で  
緑の濃いもの

緑黄色野菜で  
健康元気！



### 選び方

葉が肉厚で、緑が濃いもので根本に近い部分から葉が生えているものを選んで下さい。

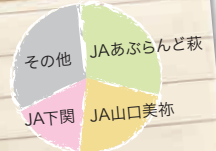
### 注目

JA山口美祢では、平成14年に広域集出荷場と保冷車を整備し、広域集出荷場を核とした流通販売対策や、コールドチェーンの完備による品質保持対策に取り組んでいます。



### 主な産地

阿武町、美祢市、下関市



出荷量 (H25年全農共販実績) 330t

### 出荷時期

周年(4月~3月)

