

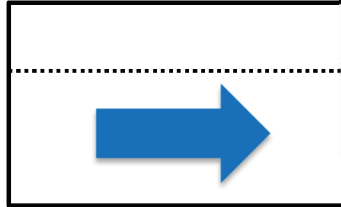
平成24年7月上中旬の「おすすめ野菜」

野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、現在比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

7月上中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

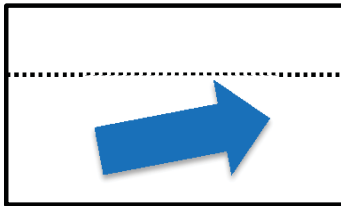
＜今後の卸売価格動向＞ (点線は、平均価格)

キャベツ



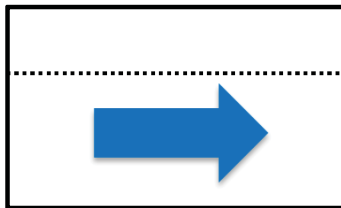
平年を下回って推移

ピーマン



上昇するが、平年を下回って推移

ばれいしょ



平年をかなり下回って推移

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細はホームページ「[野菜の需給・価格動向レポート](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」(平成24年7月2日版)に掲載しています。

http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

キャベツの栄養素



キャベツには、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。ビタミンCは、外葉と芯の周りに多く含まれており、2~3枚で一日の必要量を摂ることができます。

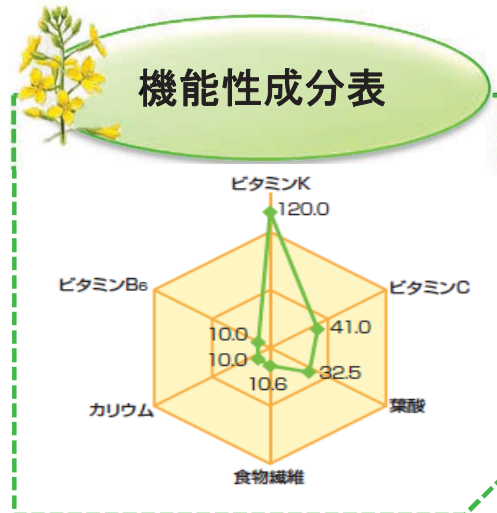
キャベツを別名「甘藍(かんらん)」ともいいますが、甘味のもととなる果糖、ブドウ糖、蔗糖等を葉菜類の中で最も多く含みます。

キャベツに含まれる「イソチオシアネート」という成分には、抗がん作用があり、米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画で、がん予防の可能性がんにんにくに次いで2番目に高い野菜として挙げられています。

キャベツの詳細はホームページ掲載の「[野菜ブック](#)」(キャベツ)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_01.pdf

キャベツの花



●この「おすすめ野菜」は、下記のURLに掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

※ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

