

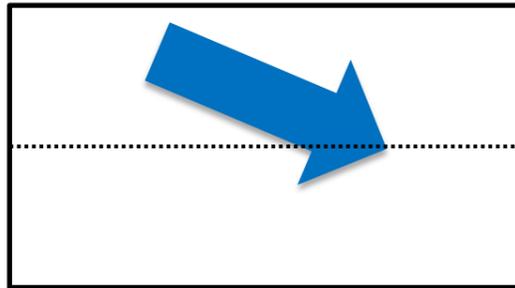
平成27年7月下旬の「おすすめ野菜」

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。その中で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月下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

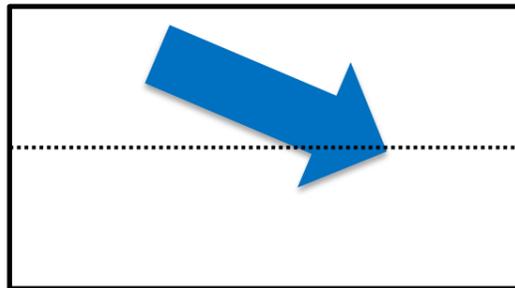
(点線は、平均価格)

キャベツ



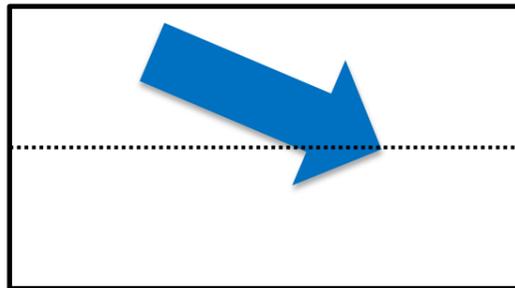
平年並みに推移

ねぎ



平年並みに推移

だいこん



平年並みに推移

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細は農畜産業振興機構ホームページ「[野菜の需給・価格動向レポート](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

～揚げ物の付け合せにピッタリ～ キャベツに含まれる栄養素について

この時期、多くのキャベツが高冷地から出荷されており、高原野菜のひとつとされています。比較的冷涼な気候を好むキャベツは南から北へ、平地から高原へと全国の産地をつなぐリレー出荷により、周年供給され、総務省の「家計調査（平成26年）」によると調査対象品目の中で、一番多く購入されている野菜です。今回はそんなキャベツに含まれる特徴的な栄養素について紹介します。

キャベツの主な栄養素

春玉



ビタミンC

・風邪予防や疲労回復など

ビタミンK

・止血作用や骨の形成にかかわるビタミン

食物繊維

・腸内環境の改善など

寒玉

ビタミンU

・キャベツから発見されたビタミン

ビタミンUの効果

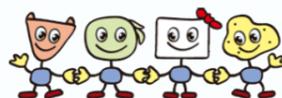
キャベツの特徴的な栄養素であるビタミンUは潰瘍（ulcer）の頭文字から来ており、胃や十二指腸の粘膜を保護、修復する作用を促進する機能があるとされています。他にも胃酸過多の抑制など、胃の健康を保つ効果があるとされています。

キャベツととんかつ

とんかつには必ずと言ってもいいほど、付け合せとしてキャベツの千切りが添えられています。キャベツに含まれるビタミンUの効果により、胃を健康に保ち、食物繊維により適度に脂肪の吸収を抑制するため、キャベツをとんかつと一緒に食べるのは理にかなった組み合わせとされています。



キャベツの詳細は農畜産業振興機構ホームページ掲載の「[野菜ブック](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_01.pdf)」(キャベツ)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_01.pdf



●ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。
◎発行元 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給業務課
TEL 03-3583-9483 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>