

## “「野菜を食べよう」プロジェクト” を応援します

### 1 “「野菜を食べよう」プロジェクト”とは

- 暖冬により、例年より全国的に野菜の生育や収穫時期が早まり、野菜が安値となっています。一方で、1人当たりの野菜摂取量は280グラム程度と、摂取目標量（350グラム）にまだまだ達していません。
- このため、農林水産省では、暖冬の影響でお手頃価格となっている野菜の消費拡大を図る“「野菜を食べよう」プロジェクト”を始めました。
- （独）農畜産業振興機構（ALIC）でも、お手頃価格の野菜の産地や栄養素、おいしく食べられるおすすめレシピなどをご紹介します、プロジェクトを応援します。
- 農林水産省“「野菜を食べよう」プロジェクト”については、こちらからご覧いただけます。

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>

### 2 今、お手頃価格の野菜

#### （1）だいこん

##### ① 主な産地

冬のだいこんは、[千葉県](#)、[鹿児島県](#)、[神奈川県](#)などから出荷されます。

##### ② 価格

生育期間の気温が良好に推移したことから、太物が増加し、出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査（農林水産省）](#)、[野菜小売価格動向調査（ALIC）](#)をご覧ください。

##### ③ 栄養素・機能性成分

だいこんの辛味成分であるイソチオシアネート類は、がん予防効果が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

##### ④ おすすめレシピ

バター醤油風味でお肉がなくても満足感のあるメイン料理「[だいこんのスープ煮 バターソテー](#)」はいかがですか。

#### （2）キャベツ

##### ① 主な産地

冬のキャベツは、[愛知県](#)、[千葉県](#)、[神奈川県](#)などから出荷されます。

##### ② 価格

温暖な気候及び適度な降雨に伴い生育が順調で、大玉が増加し出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

③ 栄養素・機能性成分

キャベツに含まれるビタミンKは、骨の健康維持や止血に作用することが期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

④ おすすめレシピ

ホットドレッシングでマリネするので、すぐにキャベツに味がなじむ「[たっぷりキャベツのホット・マリネ](#)」はいかがですか。

(3) はくさい

① 主な産地

冬のはくさいは、[茨城県](#)、[愛知県](#)、[兵庫県](#)などから出荷されます。

② 価格

鍋物需要が鈍い中、生育期間が温暖な気候で推移したことから、生育が前進し、出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

③ 栄養素・機能性成分

はくさいに含まれるカリウムは、むくみ予防や高血圧抑制効果が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

④ おすすめレシピ

はくさいの外葉の青い部分をシューマイに変身させることで、よりヘルシーで彩り豊かな「[ヘルシーはくさいシューマイ](#)」はいかがですか。

(4) レタス

① 主な産地

冬のレタスは、[静岡県](#)、[兵庫県](#)、[香川県](#)などから出荷されます。

② 価格

生育期間が温暖な気候で推移したことから、生育が前進し、出荷数量が増加しているため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

③ 栄養素・機能性成分

レタスに含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、筋肉疲労の回復効果が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

④ おすすめレシピ

山盛りレタスのおかげで、かさが増して、ダイエット効果も期待できる「[しゃきしゃきレタスのサラダ・スパゲティ](#)」はいかがですか。

## (5) ばれいしょ

### ① 主な産地

ばれいしょは、[北海道](#)、[長崎県](#)、[鹿児島県](#)などから出荷されます。

### ② 価格

収穫が終了している北海道産が豊作で、在庫数量が多いため、[卸売市場価格](#)が安値水準となっています。

小売価格については、[食品価格動向調査](#)、[野菜小売価格動向調査](#)をご覧ください。

### ③ 栄養素・機能性成分

ばれいしょに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用が期待されます。詳しくは、[野菜ブック](#)をご覧ください。

### ④ おすすめレシピ

ほくほくしたばれいしょに、ベーコンの旨味がおいしい「[ばれいしょとベーコンの照り煮](#)」はいかがですか。

## 3 参考情報

A L I Cでは、野菜に関する様々な情報を公表しておりますので、ご利用ください。

○ [野菜ブック（39品目の野菜の生産、特性などをコンパクトに紹介）](#)

○ [ベジシャス（野菜産地とおすすめレシピの紹介）](#)

○ [ベジ探（野菜に関するさまざまな情報を揃えたデータベース）](#)

○ [野菜の生育状況及び価格見通し（農林水産省 原則毎月更新されます）](#)

2月はだいこん、はくさい、キャベツ、レタス及びばれいしょが安値水準の見込みです。

○ [A L I C公式facebook](#)

お手頃価格の野菜の紹介やA L I C野菜業務等について発信しており、今回は「ばれいしょとベーコンの照り煮」を紹介しています。

最終更新日 令和2年2月28日