

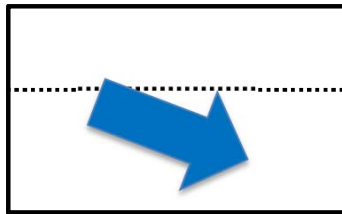
平成24年5月下旬の「おすすめ野菜」

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。

5月下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

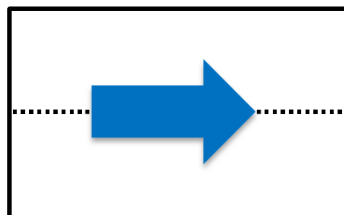
＜今後の卸売価格動向＞

ばれいしょ



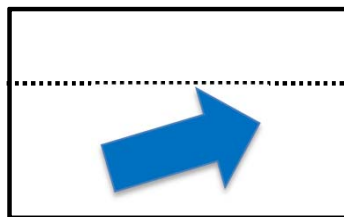
平年を下回って推移

なす



平年並みで推移

にんじん



平年並みに近づく

注) 点線は、平均価格。

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5月21日版)に掲載しています。

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

ばれいしょはカリウムの王様！
～栄養の話～

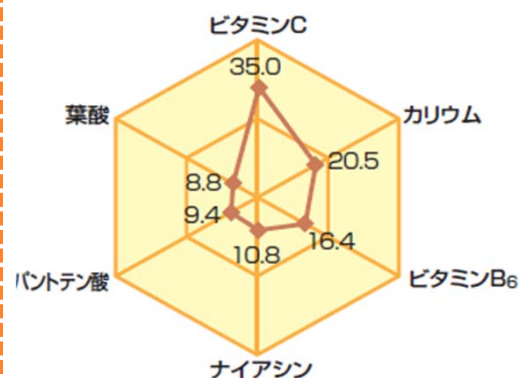


ばれいしょは主成分がでん粉なので、エネルギー源になるほか、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンC、B1、B6、ナイアシン等のビタミン類を豊富に含みます。

また、高血圧予防に効果的なカリウム、腸内環境を改善する食物繊維等も豊富です。

ばれいしょのビタミンCは加熱料理しても壊れにくいので、煮たりゆでたりしても高い栄養価を保ちます。新じゃがは水分が多いので、熱湯に入れてゆで、煮物にするときは味がしみにくいので2～3回に分けて味付けしましょう。

機能性成分表



詳細はホームページ掲載の「[野菜ブック](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_16.pdf)」(ばれいしょ)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_16.pdf

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