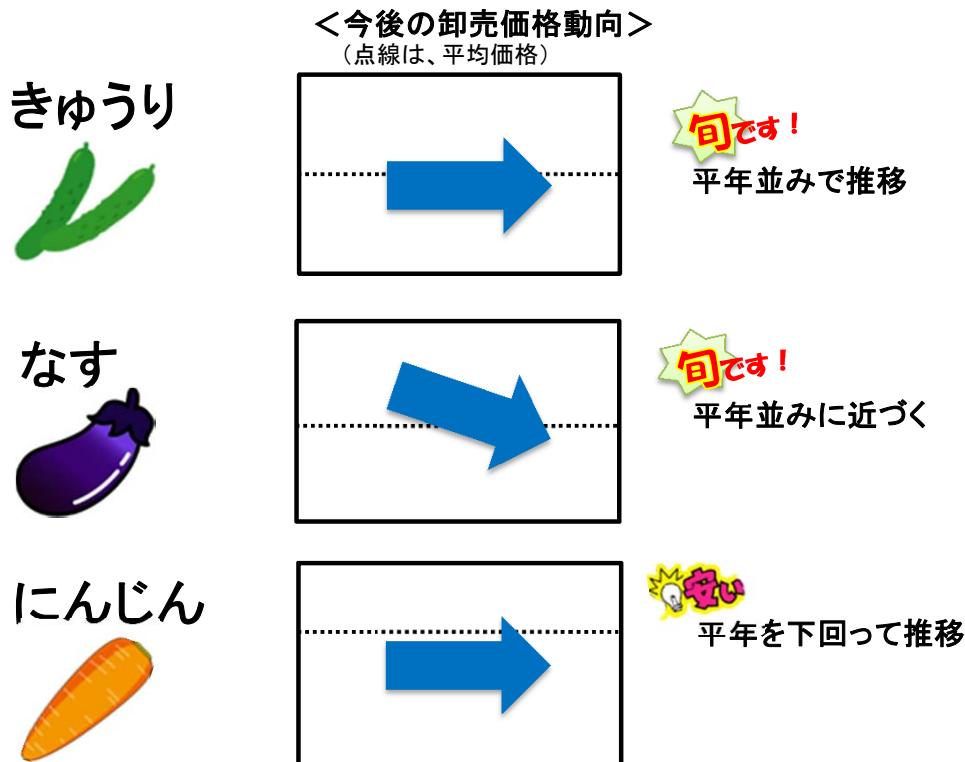


平成24年8月上旬の「おすすめ野菜」

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。

8月上旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。



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」(平成24年8月6日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

栄養の話

体を冷やす作用がある「なす」



なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。体を冷やす作用があるため、体のほてりが強いときには積極的に食べましょう。



また、なすの鮮やかな紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン)やクロロゲン酸と呼ばれるポリフェノール成分は、抗酸化成分として発ガンの抑制や高血圧の予防等に効果があるといわれています。

なすは油と大変相性が良いので、夏バテ等で体力が落ちている時、旬のなすを食べて元気をつまましょう。

なすの詳細はホームページ掲載の

「野菜ブック」(なす)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_09.pdf

世界のなす

なすは世界中で食べられていますが、地域によって大きさ、色、形、へたの色も多彩です。

ロンドンオリンピックの開催地イギリスのなすは、大きさが日本のなすの2~3倍、へたが緑色なのが特徴です。

ヨーロッパでは、その他白なすやゼブラなす等様々な品種が食べられています。



●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>

