

平成25年2月上中旬の「おすすめ野菜」

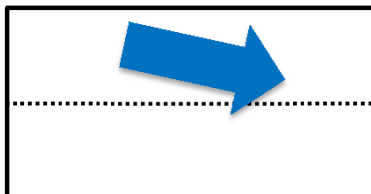
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。現在、低温の影響で価格が高くなっていますが、その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

2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＞

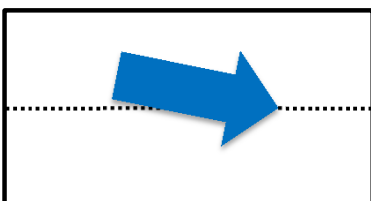
(点線は、平均価格)

ほうれんそう



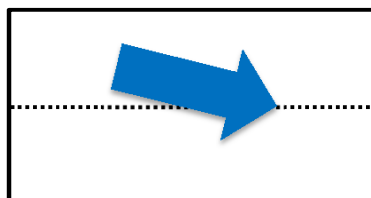
徐々に落ち着く

きゅうり



平年並みに近づく

トマト



平年並みに近づく

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25年2月4日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

旬です☆栄養の宝庫☆ ほうれんそう



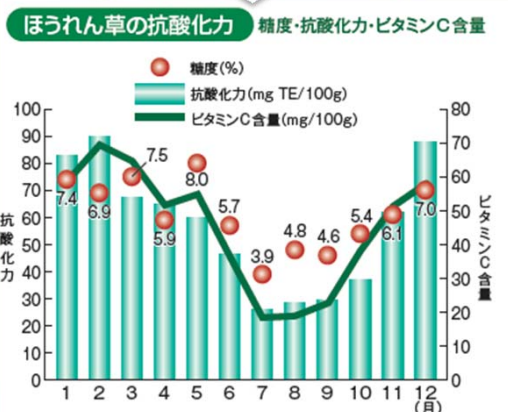
ほうれんそうは、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。各種ビタミン、ミネラル類が豊富で、ビタミンAは120グラム(約6枚分)も食べれば1日の必要量をカバーでき、鉄分は牛レバーに匹敵するほど含まれています。さらに鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。ヨーロッパでは”胃腸のほうき”といわれるほど、消化吸収のよい食物繊維が胃腸を整え、便通をよくします。



霜にあたって甘味が増す11～3月においしいものが出回ります。根元が赤いものほど甘味があるのでチェックして買うと良いでしょう。

ほうれんそう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_05.pdf)」(ほうれんそう)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_05.pdf

月毎のビタミンC含量



12月から2月にかけて糖度が高く、ビタミンC含量も多く、抗酸化力も高い。

資料 デザイナーフーズ株式会社「ベジマルシェ通信」

●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。
独立行政法人農畜産業振興機構野菜需給部需給業務課
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

