

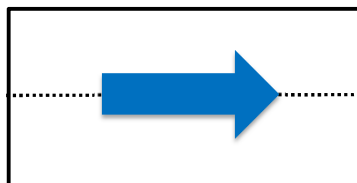
# 平成25年10月下旬の「おすすめ野菜」

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、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。10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

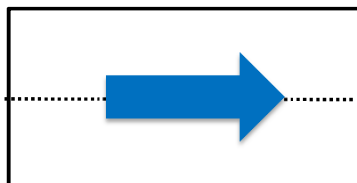
(点線は、平均価格)

### キャベツ



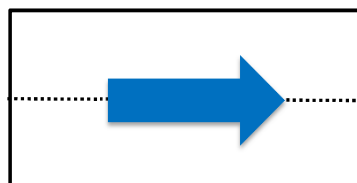
平年並みに推移

### ねぎ



平年並みに推移

### はくさい



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](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)



## ☆☆ 10月31日はハロウィン ☆☆☆



街中でハロウィンのかぼちゃ飾りを見かけるようになりました。ハロウィンとは、もともとはヨーロッパの収穫祭ですが、現在は主にアメリカの民間行事として定着しています。かぼちゃは1年中店頭で見かけますが、10月は国産かぼちゃの出荷最盛期で値段も手ごろです。そこで今回はかぼちゃの栄養に関するクイズをご紹介します！



### かぼちゃクイズ①

かぼちゃに含まれる栄養素のうち、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防に効果的なものは、次のうちどれ？

- ①ビタミンZ
- ②カロテン
- ③カロポン

答：②カロテン

にんじんにも豊富に含まれている栄養素です。



### かぼちゃクイズ②

かぼちゃを食べると体に良いとされる日は、次のうちどれ？

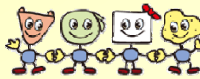
- ①夏至
- ②バレンタイン
- ③冬至

答：③冬至

昔は冬場に緑黄色野菜が少なかったため、保存のきくかぼちゃから栄養素を補給したそうです。今年の冬至は12月22日です。



かぼちゃ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_17.pdf)」(かぼちゃ)へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_17.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_17.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>