

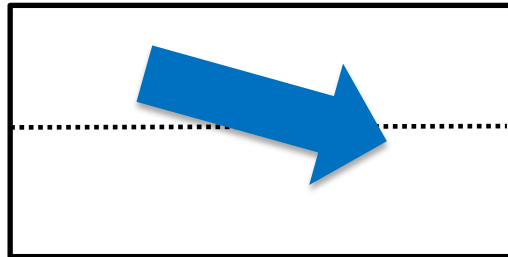
平成25年11月中下旬の「おすすめ野菜」

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。現在、夏場の猛暑や最近の冷え込み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。

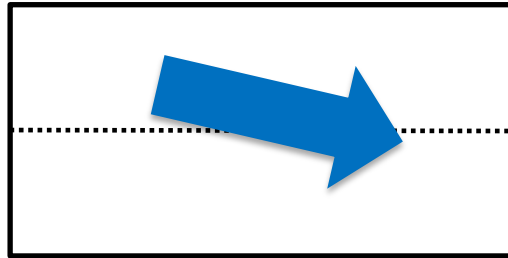
11月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

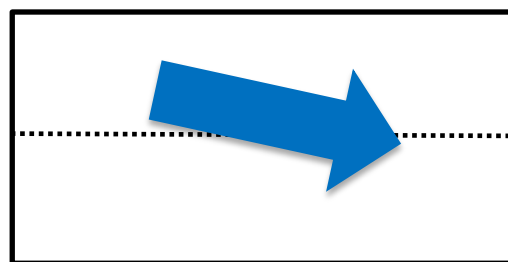
(点線は、平均価格)



平年並みに近づく



平年並みに近づく



オススメ!
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

意外と知らない栄養の話 さといもはダイエットの味方?!

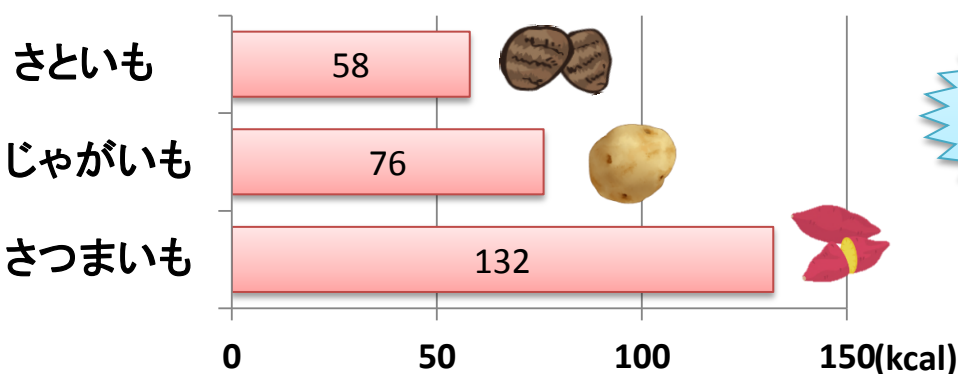


さといもは、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いいも類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、食物繊維が多く含まれているので、便秘の解消に効果があり、低エネルギーのさといもを食べれば肥満解消にもなり、生活習慣病の予防にもなります。

低カロリー

食物繊維が豊富

100gあたりのエネルギー量



※資料：日本食品標準成分表 2010

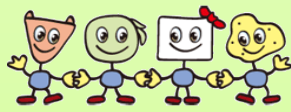
生活習慣病
の予防

便秘解消

肥満解消



さといも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_24.pdf)」(さといも)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_24.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>

●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