

平成28年12月中旬の「おすすめ野菜」

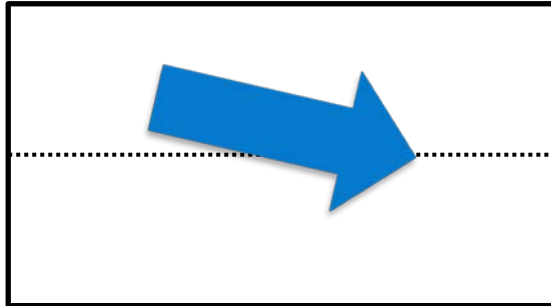


野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

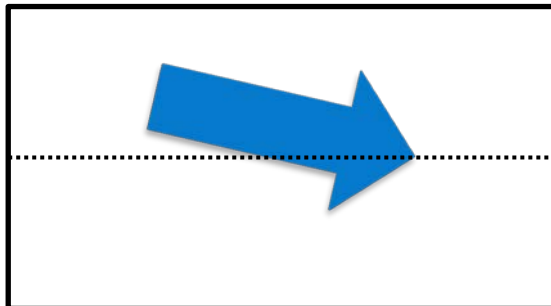
(点線は、平均価格)

ほうれんそう



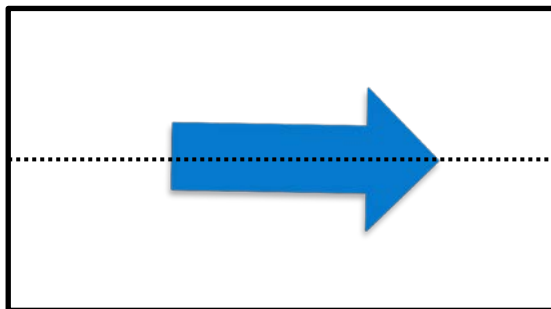
平年を上回っている価格から
平年並みに推移

レタス



平年を上回っている価格から
平年並みに推移

さといも



平年並みの価格は引き続き
平年並みに推移

～12月11日は「胃にいい」胃腸の日～
胃を強くしてくれるレタスで
パーティーシーズンを乗り切ろう

12月11日は「胃腸の日」

レタスで「クリスマスリースサラダ」を作ってみましょう。

早いものでもう12月。これからのシーズン、飲み会や大勢で集まって食事をする機会が増え、胃腸にも負担がかかりがちです。

12月11日は「胃腸の日」です。これは、2002年に日本大衆薬工業協会が「胃(1)に(2)いい(11)」の語呂合わせから定めたものです。

“胃腸へのいたわりの気持ちを持つ日”として、暴飲・暴食になりがちなこの季節、ご自身の胃腸をいたわりましょう！

胃を保護する働きのあるレタス

レタスに含まれるビタミンCは、胃の粘膜を強くして、体内に入ったたんぱく質の消化吸収を良くするとともに、傷付いた部分を修復してくれます。

このため、胃が弱っている時や胸やけ時にレタスを食すると、胃を強化するとともに、胃を保護する効果があります。

また、レタスに含まれるカリウムは塩分を体外に排出する作用があるので、ごちそう続きで塩分過多になりがちなこの時期、是非利用するとよいでしょう。



ホームパーティーで簡単に作れる、クリスマスリースをかたどったサラダです。広めで平らなお皿にレタスを山盛りにして、手でリング状に整えればクリスマスリース型ができあがります。あとは、トマトやきゅうり、みじん切りにしたたまねぎをトッピングしたり、ハムやサーモンを乗せたり、華やかに飾って食卓を盛り上げてください！

●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」に掲載しています。 https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html

●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」(レタス)へ https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_06.pdf

●この「おすすめ野菜」は https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.htmlに掲載しています。

