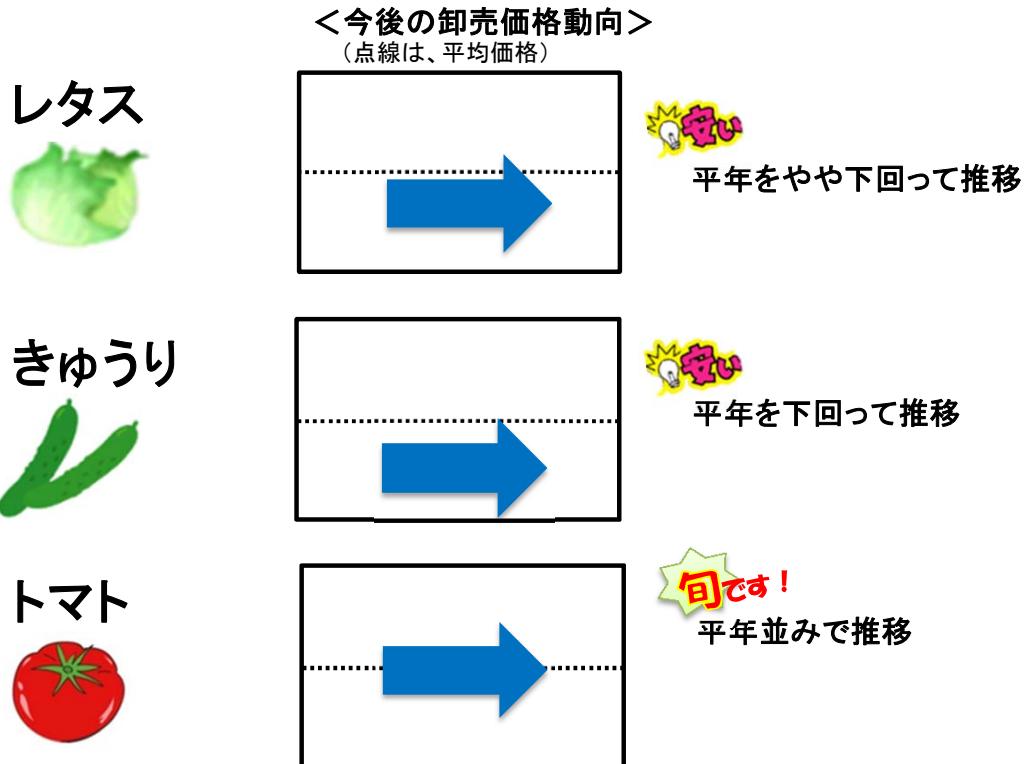


平成24年8月下旬の「おすすめ野菜」

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、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月下旬の「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20日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

栄養の話

「トマト‘はなぜ赤い？？



トマトが赤いのはリコ펜という色素があるからです。昼と夜の寒暖の差が大きいほど、赤色の鮮やかさが増します。

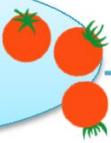
リコ펜には、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、老化の進行を抑制するほか、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。さらにリコペンは、熱に強く、煮たり焼いたりしても抗酸化力が低下にくいという長所もあります。また、コラーゲンの生成を促すビタミンCも豊富なため、美肌効果が期待できます。トマトの酸味の主な成分であるクエン酸は食欲を増進させる働きがあるため、食欲が低下しがちな暑い時期の食卓に積極的に取り入れると効果的です。

トマトの詳細はホームページ掲載の

「野菜ブック」(トマト)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_08.pdf

8月31日は、
野菜の日



6月の総務省の家計調査によると、都道府県庁所在市別二人以上の世帯でみた生鮮野菜の支出金額(一人当たり換算)のベスト3は、
第1位 盛岡市
第2位 秋田市
第3位 東京都区部 でした。
野菜の日にはぜひ、ご家庭で野菜をたくさん食べて元気をつけて残暑を乗り切りましょう！
※野菜のレシピはこちら「ベジシャス(トマト)」

●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>

