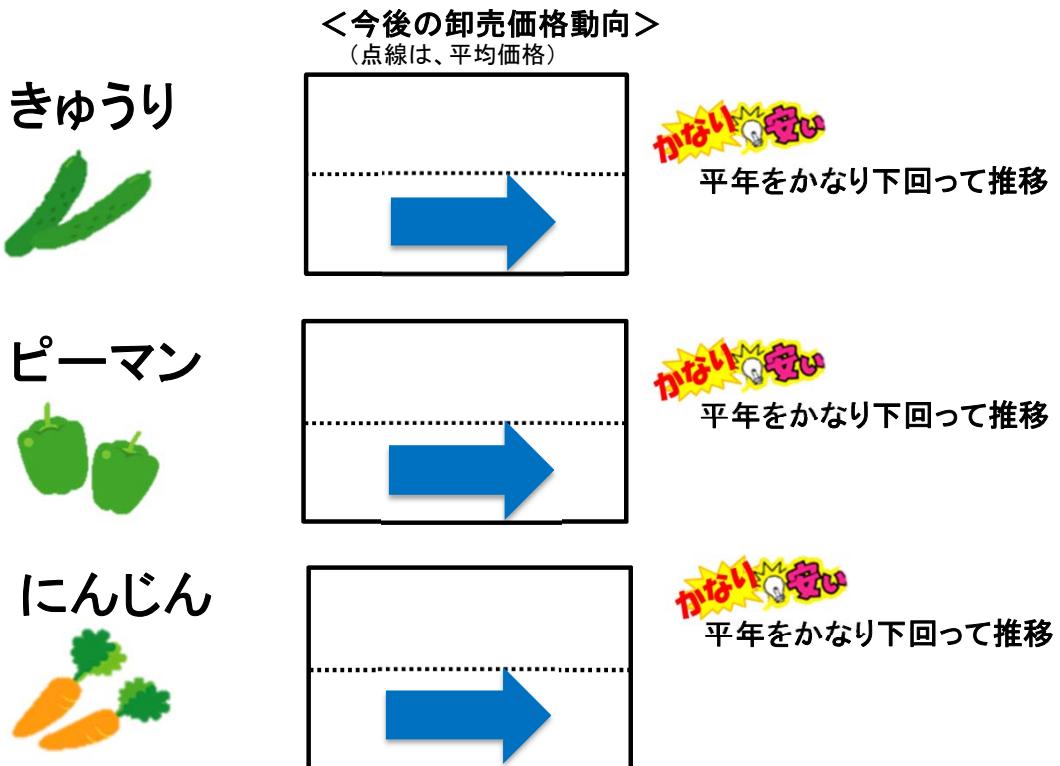


平成24年9中下旬の「おすすめ野菜」

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。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。
9月中下旬の「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」\(平成24年9月18日版\)](#)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

にんじん(carrot)が名前の由来 “カロテン”的効果

にんじんは、緑黄色野菜の中でもカロテンが豊富に含まれています。にんじんのオレンジ色は、このカロテンによるものです。カロテンは、体内で健康な生活に欠かせないビタミンAに変化するので、にんじんを約50グラム食べると、1日に必要な量のビタミンAを取ることができます。ビタミンAは、目の乾燥を防ぐ上、肌荒れ予防や胃腸の粘膜の健康を保つ効果があります。

にんじんに含まれているカロテンは、油に溶けやすい物質です。カロテンは皮の部分に多く含まれているので、皮を薄めにむいて、油と一緒に調理すると体内への吸収が促進されます。

にんじんの詳細はホームページ掲載の
[「野菜ブック」\(にんじん\)へ](#)
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_13.pdf



にんじん

○×クイズ

- Q1. にんじんの葉っぱは食べられる?
Q2. 沖縄のにんじんは黄色い?
Q3. 朝鮮人参はにんじんの仲間である?

- 正解は
- A1. ○ 特に軟らかい新芽のものならサラダやおひたし、和え物、炒めもの等で食べられます。
- A2. ○ 島にんじんという沖縄県のみで栽培される耐暑性が強い品種で、黄色で甘みが強いのが特徴です。
- A3. × ‘朝鮮人参’はにんじんとは別のウコギ科の植物です。

●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>

