

## 平成24年9中下旬の「おすすめ野菜」

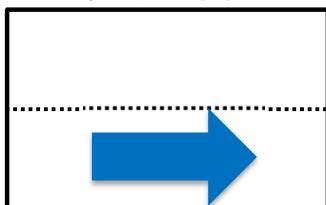
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、現在比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

9月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

### ＜今後の卸売価格動向＞

(点線は、平均価格)

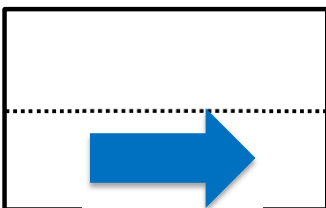
きゅうり



かなり安い

平年をかなり下回って推移

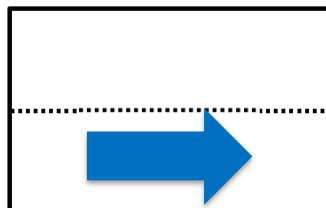
ピーマン



かなり安い

平年をかなり下回って推移

にんじん



かなり安い

平年をかなり下回って推移

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

### にんじん(carrot)が名前の由来 “カロテン”の効果



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](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_13.pdf)」(にんじん)へ

[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_13.pdf](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、炒め物等で食べられます。  
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](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>

