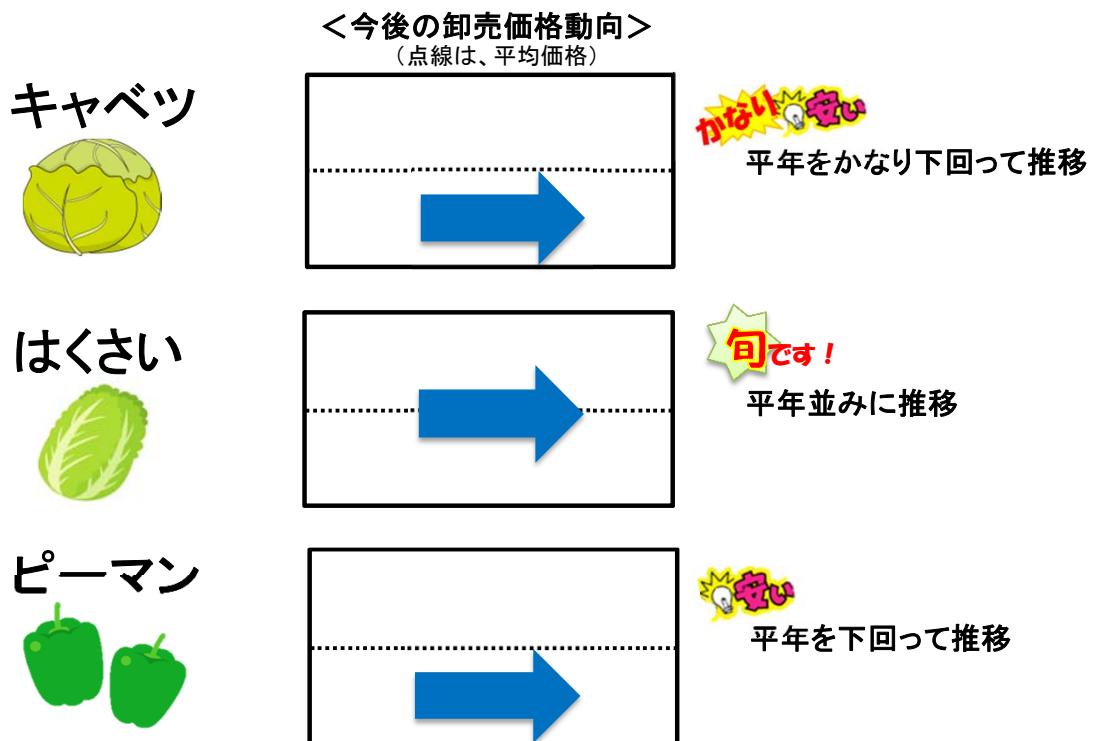


平成24年11月中下旬の「おすすめ野菜」

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。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。

11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」\(平成24年11月19日版\)](#)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html
また、農林水産省「キャベツ、はくさいの消費拡大」のHPはこちら
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/kakudai/index.html>

野菜で摂ろう！ビタミンC

おすすめ野菜のビタミンCの含有量を比べてみました。

一日に必要なビタミンCの推奨量は成人男性女性ともに100mg。これは、キャベツなら3枚、はくさいなら半玉、ピーマンなら3個で摂取できます。特にキャベツは100g中に41mgものビタミンCが含まれており、大きめの葉であれば2~3枚で一日の必要量を摂ることができます。

一日に必要なビタミンC

推奨量 100mg


(レモン1個分)

=



キャベツ 2~3枚
(約250g相当)

=



はくさい 半玉
(約500g相当)

=



ピーマン 3個
(約130g相当)

鍋なら野菜を
たくさん食べら
れるね！

ビタミンCの
効果

風邪予防

疲労回復

肌に良い



キャベツの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」\(キャベツ\)へ](#)

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_01.pdf

●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。
独立行政法人農畜産業振興機構野菜需給部需給業務課
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

