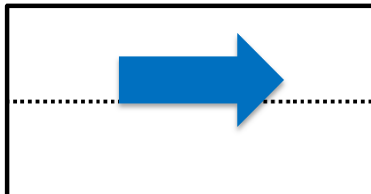


平成24年12月上中旬の「おすすめ野菜」

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。12月上中旬の「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)

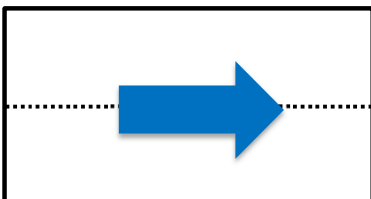
ねぎ



旬です！

平年を上回って推移

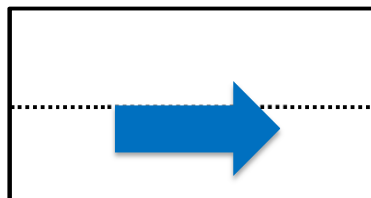
はくさい



旬です！

平年並みに推移

だいこん



安い

平年を下回って推移

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12月3日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

ねぎが風邪に効くって本当?!



ねぎは、独特のにおいのもとである硫化アリルを含んでいます。このにおいは、交感神経を刺激して体温を上昇させるため、風邪のウイルスを退治するマクロファージが活発になることから風邪の予防になり、脂肪の燃焼も促進させます。また、殺菌作用があることから、のどの痛みやせきを鎮める作用もあります。その上、胃腸の働きを整え、ぐっすり眠らせて、身体に力をつける総合作用を発揮します。



体温上昇

殺菌作用

安眠効果

ねぎ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](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_03.pdf)」(ねぎ)へ

http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_03.pdf

ねぎねぎ O×クイズ



- 問題1. 平安時代から食されてきたねぎの原産地は、もちろん日本である。
- 問題2. 焼き鳥屋でおなじみ「ねぎま」の語源は、ねぎとマグロのぶつ切りを、しょうゆ味で煮た鍋からきている。
- 問題3. 全国ねぎサミットという催し物がある。

- 答え1. × ねぎの原産地は中国西部又はシベリアです。
- 答え2. ○ 漢字で書くと「葱鮓(ねぎま)」です。
- 答え3. ○ 今年は、岐阜県岐南町にて12/8.9に開催予定です。詳しくは[こちら](#)

●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>

