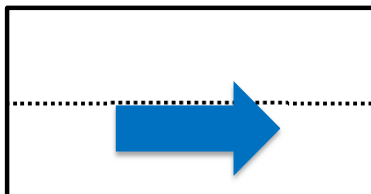


# 平成25年1月上中旬の「おすすめ野菜」

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。  
1月上中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

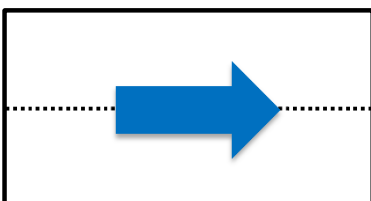
## ＜今後の卸売価格動向＞ (点線は、平均価格)

たまねぎ



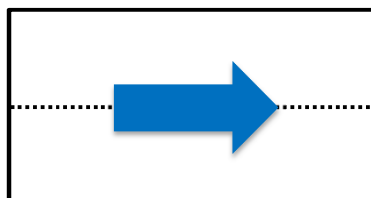
平年を下回って推移

さといも



平年並みに推移

ばれいしょ



平年並みに推移

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25年1月8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)

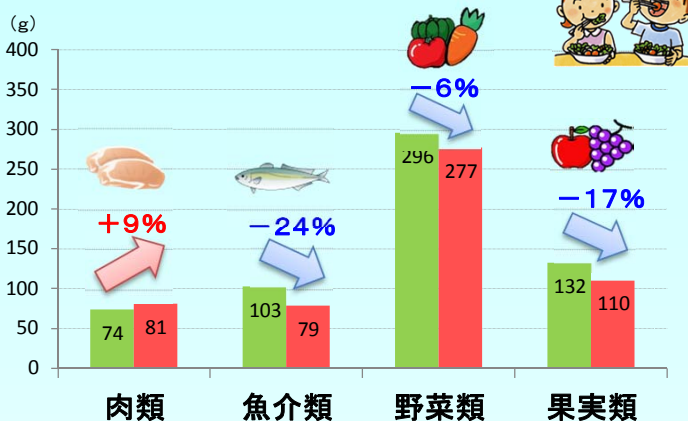
## 野菜、足りてますか？ 肉食化が進む日本人

日本人の肉食化が進んでいることをご存知ですか？生鮮食品の1日当たりの摂取量を10年前と比較すると、肉類の摂取量は増加。一方、魚介類や野菜類、果実類の摂取量は減少していることが、厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査で明らかになりました。

おすすめ野菜を参考に、お手頃価格の野菜をたくさん摂取して健康を維持しましょう！

## 生鮮食品の1日当たりの摂取量

■平成13年 ■平成23年



## レシピ♡ヒント

たまねぎは、肉の臭みを消し旨味を引き出すので、肉料理には欠かせない食材です。たまねぎに含まれる血液をサラサラにする成分（プロピルメチルシスルフィド）は、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があるので、動脈硬化の予防になるといわれています。

たま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_02.pdf)」(たまねぎ)へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_02.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.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](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>

