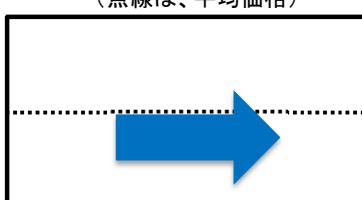


平成25年1月上旬の「おすすめ野菜」

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。

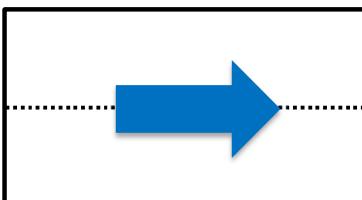
＜今後の卸売価格動向＞ (点線は、平均価格)

たまねぎ



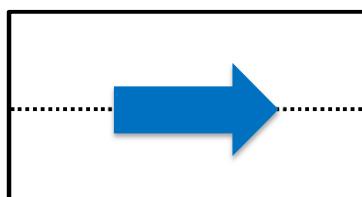
平年を下回って推移

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」\(平成25年1月8日版\)](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)に掲載しています。
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！

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（プロピルメチルジスルフィド）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」\(たまねぎ\)へ](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.pdf)
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.pdf

生鮮食品の1日当たりの摂取量

■ 平成13年 ■ 平成23年



●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>

