

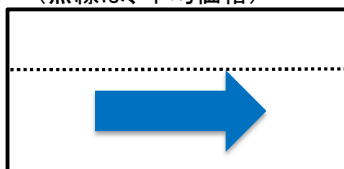
# 平成25年6月上中旬の「おすすめ野菜」

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、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。  
6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

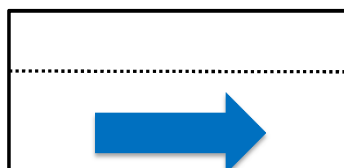
(点線は、平均価格)

キャベツ



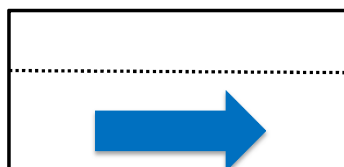
平年を下回って推移

はくさい



平年を下回って推移

ピーマン



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)」に掲載しています。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

♥Thanks Fathers Day♥

父の日に野菜を贈ろう！



6月16日(日)は、父の日です。プレゼント選びにお悩みの方も多いと思います。定番のネクタイやお酒も良いですが、今年はお父さんの健康を気遣って、野菜を贈るといのはいかがでしょうか。お花と野菜をバスケットに詰めたりラッピングすれば、たちまち素敵な贈り物に。「ベジギフト」として母の日でも人気があったそうですよ。野菜を沢山食べて、いつまでも元気なお父さんでいてね♡♡

## ベジギフト (イメージ)



※写真はイメージです



## タイプ別

お父さんに食べてほしい野菜紹介！



高血圧なパパには・・・ ばれいしょ、なす、きゅうり、レタス  
**カリウム**を含む野菜を。  
塩分を体外に排出します。



疲れ気味なパパには・・・ ピーマン、だいこん、キャベツ、はくさい  
**ビタミンC**を含む野菜を。  
疲労回復に効果的です。



メタボ気味なパパには・・・ たまねぎ、ねぎ、にんにく、らっきょう  
**硫化アリル**を含む野菜を。  
脂肪燃焼を促進させます。



髪の毛を気にしているパパには・・・ にんじん、ほうれんそう、トマト  
**ビタミンA**を含む野菜を。  
頭皮の健康を保ちます。



(※この時期の旬の野菜を中心に選んでいます。)

●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。  
独立行政法人農畜産業振興機構野菜需給部需給業務課