

# 平成25年8月上中旬の「おすすめ野菜」

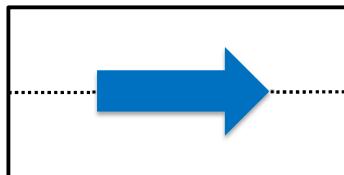
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

8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

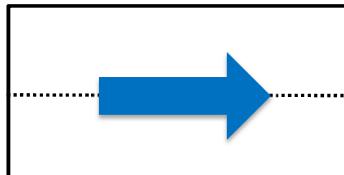
(点線は、平均価格)

レタス



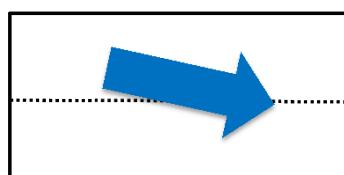
平年並みに推移

たまねぎ



平年並みに推移

なす



旬です！  
平年並みに近づく

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細は農畜産業振興機構ホームページ「[野菜の需給・価格動向レポート](#)」に掲載しています。  
[http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

旬真っ盛り！  
なすの皮はなぜ紫色なの？



自由研究にも  
おすすめだよ！！



8月は一年の中で最もなすの出荷量が多い月で、今まさに旬を迎えてます。なすの特徴といえば、光沢のある紫色の果皮。果皮の紫色は、なすに太陽の光が当たると濃くなり、生育に有害な紫外線をはね返して中身を守る働きをします。

また、なすの紫色はアントシアニンの一種「ナスニン」と呼ばれるポリフェノール成分で、抗酸化成分として、発ガンの抑制、老化の防止、眼精疲労の回復等に効果があると言われています。

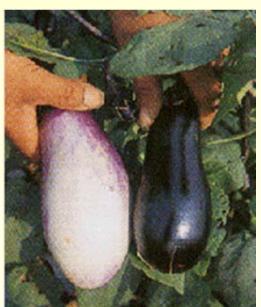


なすの詳細は農畜産業振興機構  
ホームページ掲載の「[野菜ブック（なす）](#)」へ  
[http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_15.pdf](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_15.pdf)

## おもしろ実験！！

なすの実にアルミホイルを  
かぶせておくと…

皮の色が薄いなすが  
できます



●ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。

◎発行元 独立行政法人 農畜産業振興機構 野菜需給部 需給業務課  
TEL 03-3583-9483 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

