

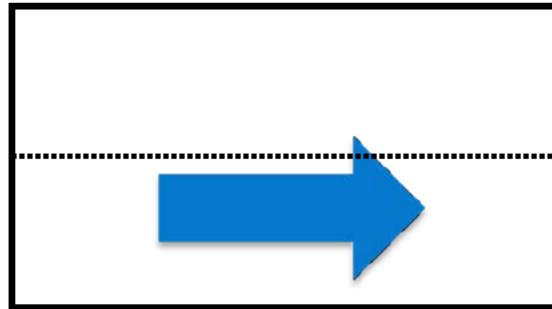
平成28年2月中旬の「おすすめ野菜」

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。その中で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。
2月中旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

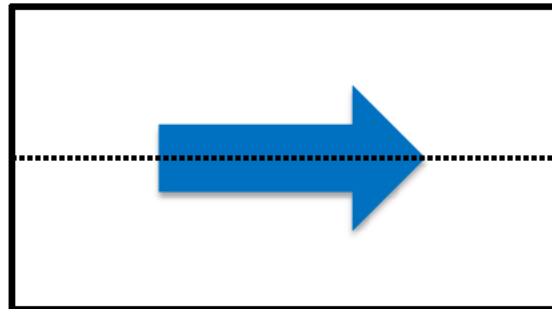
(点線は、平均価格)

たまねぎ



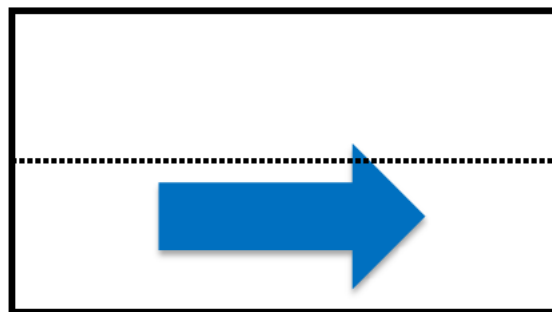
平年を下回って推移

だいこん



平年並みに推移

にんじん



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

～日本食品標準成分表が改訂されました～

調理後の野菜の栄養の変化について

平成27年12月に日本食品標準成分表が5年ぶりに改訂されました。この成分表には様々な食材の「生」だけではなく、「ゆで」「油いため」など基本的な調理をした後の成分も記載されています。今回は改訂された日本食品標準成分表を基に調理による野菜の栄養の変化の一例を紹介します。

<ゆでる>

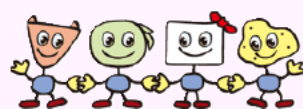


<炒める>



水溶性ビタミン（ビタミンC）と脂溶性ビタミン（ビタミンA）では調理による影響も異なり、また、野菜によっても影響は異なるようです。スープにした場合は、スープに溶け出してしまう栄養素もあるのでスープごといただくといいでしょう。今回はビタミンA、Cに着目しましたが、その他の栄養素についても調べてみましょう。

*日本食品標準成分表2015年版（七訂）を基に推計
*ビタミンAはレチノール活性当量を用いた



●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>

●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