

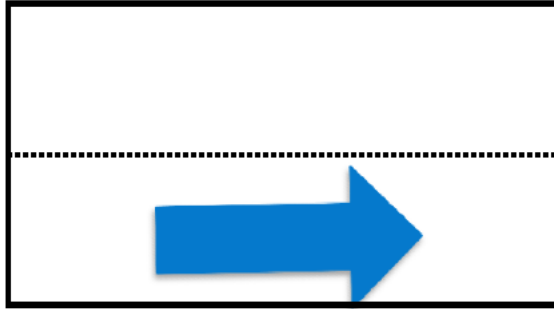
平成28年5月下旬から6月上旬の「おすすめ野菜」

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。
5月下旬から6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

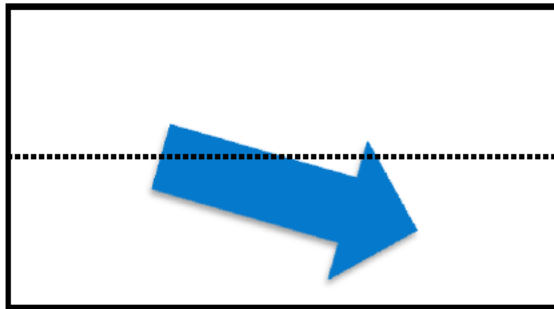
(点線は、平均価格)

レタス



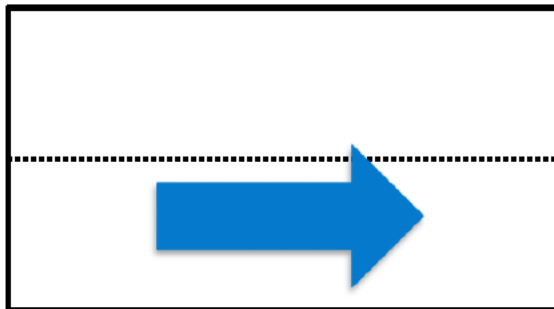
ひきつづき
平年を下回って推移

アスパラガス



平年並みから
平年を下回って推移

こまつな



ひきつづき
平年を下回って推移



～歴史のある野菜です～

レタスの歴史と最近事情

レタスは、紀元前から古代エジプトにおいて栽培されていたキク科の一年生の野菜です。日本には、中国から渡り「ちしゃ」として奈良時代から食べられていました。冷涼な気候を好んで育つレタスは、全国で約58万トン（平成26年）生産され、主な生産地は、関東では長野、茨城で5月から10月ごろ、関西以西では兵庫、長崎で10月から5月ごろ栽培され、全国で周年出荷されています。



栄養素を「引き算」

「低カリウムレタス」

一部の種類を除いて生食され、ペルシャやヨーロッパでは種子が薬用として使われるレタスは、鉄分や食物繊維を多く含み、栄養バランスのよい野菜ですが、平成24年ごろより、食事制限をされている方向けに開発されている「低カリウムレタス」をご存知ですか？

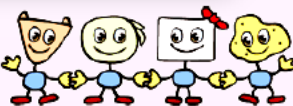
カリウムはほとんどの植物に含まれており、一般的なレタスのカリウム含有量が400から500mgほどあるのに対し、低カリウムレタスは、含有量が4分の1以下に抑えられています。特に腎臓病透析患者の方(1日のカリウムの摂取量が1500から2000mg以下といわれる)が安心して食せると言われています。栄養素を増やすのではなく減らす発想で開発された野菜、最近ではメロンでも研究が進んでいます。

レタスあれこれ レタスは、葉や茎の切り口から乳状液を出すため「乳草」が語源の「ちさ」と呼ばれ、なまって「ちしゃ」となりました。また英名の lettuce はラテン語のラクチュカ -lactuca- から来ていると言われています。(ラク-lac-は乳を意味する) 歯触りが2種類あるのも特徴で、一般的にレタスと呼ばれている結球型が、クリスピーヘッド型。ぱりぱりとした食感で、サラダに多く使われています。もう一つはバターヘッド型。葉質が柔らかくしんなりとした口当たりで、葉に油を塗ったような光沢があることからそうよばれています。

産地ランキング (平成26年産)
1位 長野 193,300トン
2位 茨城 89,600トン
3位 群馬 50,200トン



●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 03-3583-9482 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>



●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](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)」に掲載しています。
●レタス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](https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_06.pdf)」(レタス)へ
●この「おすすめ野菜」は、https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.htmlに掲載しています。

