

# 平成28年8月下旬の「おすすめ野菜」

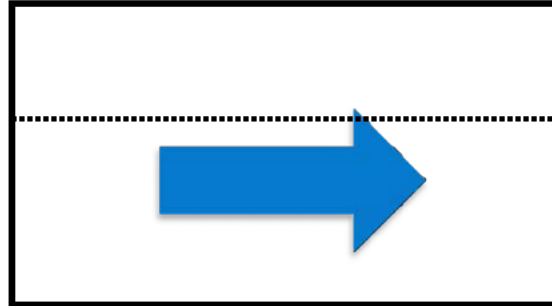


野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

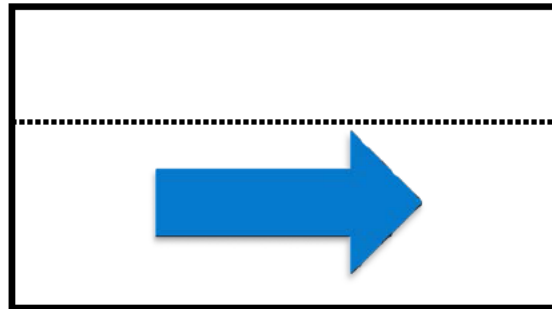
(点線は、平均価格)

### キャベツ



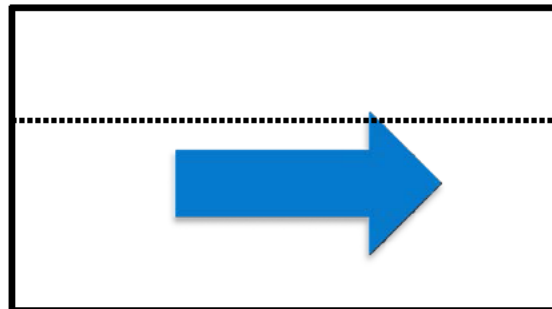
平年を下回っている価格から、引き続き平年を下回る

### レタス



平年を下回っている価格から、引き続き平年を下回る

### にんじん



平年を下回っている価格から、引き続き平年を下回る



## 暑さには野菜！

# 夏の野菜で熱中症対策



### 旬の野菜には旬の効能

暑い日々が続いておりますが皆様、いかがお過ごしでしょうか。厳しい暑さが続くなか、熱中症への注意喚起がなされ、対策をとられている方も多いかと思えます。「季節病には旬のものを食べると良い」と昔から言われているとおり、この時期おすすめの野菜にも、夏の身体に必要な栄養素が詰まっています。

### レタスには暑い季節に必要な栄養素がたっぷり

レタスの大部分は水分で、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは汗と一緒に流れてしまうため、夏場に不足しがちな栄養のひとつ。レタスは加熱の必要もなく、洗えばすぐに食べられるので、水分もカリウムも簡単に補給でき、手軽に毎日食べられる野菜といえます。

レタスは、氷水に浸しておくといっそう歯ごたえが良くなります。みずみずしさとパリッとした食感を楽しんで、サラダなどでたっぷりいただきましょう。

### レタスの選び方

結球レタスは、葉が淡い緑色のものが良く、固く巻いたものは、老化している可能性があるため避けましょう。また、白くて10円玉ほどの大きさの切り口が新鮮さの証拠ですので、切り口を見るとよいでしょう。



表面につやがあり、重すぎないもの

葉が淡い緑色で結球したもの



切り口が10円玉ほどで白いもの

みずみずしく弾力があるもの



●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」に掲載しています。 [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000058.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)  
●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」(レタス)へ [https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_06.pdf](https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_06.pdf)  
●この「おすすめ野菜」は [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000058.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)に掲載しています。

