

# 平成28年12月下旬の「おすすめ野菜」

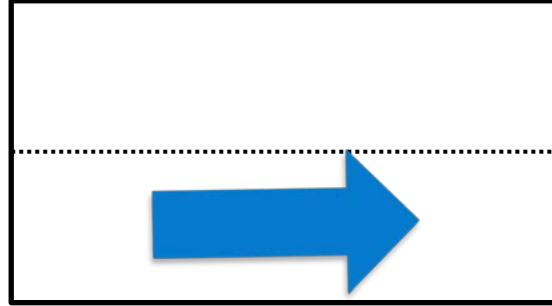


野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

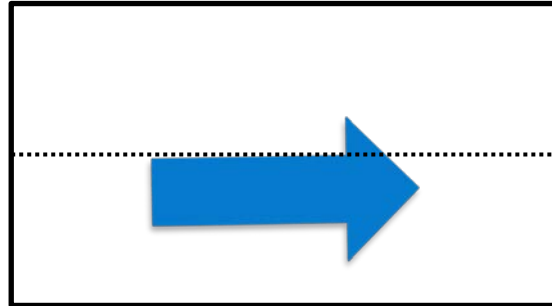
(点線は、平均価格)

### たまねぎ



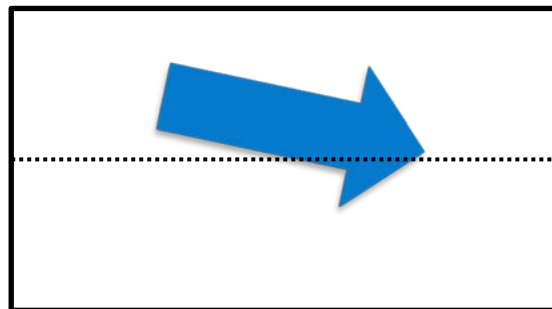
平年を下回っている価格は引き続き  
平年を下回って推移

### レタス



平年を下回っている価格は引き続き  
平年を下回って推移

### なす



平年を上回っている価格から  
平年並みに推移

## 冬至

## 12月21日は冬至

# たまねぎで健康を願って



### 冬至の食にまつわる習わし

12月21日は冬至。1年のうち最も昼が短い日です。

昔から冬至に「ん」が2つつく食品を食べると幸運が得られ、健康に過ごせるという言い伝えがあります。

「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」などがこれにあたり、特に、冬至にかぼちゃを食べる風習は有名で、これは江戸時代からあったようです。

今でこそ野菜は1年中食べられますが、江戸時代には保存の技術もなかったため、秋を過ぎると食べられる野菜が少なくなっていました。

そこで、長く保存ができ、さらに夏の収穫以降により熟して栄養価が高くなったかぼちゃを冬に食べることで、風邪などの病気にならないと言われるようになったとされています。

また、地方によっては冬至の日にこんにゃくを食べる習わしもあるようで、これは「砂おろし」と呼ばれ、体内にたまった不純物を排出させる効果を狙ったこととされています。

長期保存が可能で、風邪予防に働く成分を含み、身体をきれいにしてくれる・・・まさにこうした冬至に重宝されてきた食品の色々な特長を兼ね備えた野菜が、今回のおすすめ野菜の**たまねぎ**です。

でも「ん」が付かない?それなら!**たまねぎ**を使ったオニオングラタンスープはいかがでしょう。**たまねぎ**たっぷりの熱々のオニオングラタンスープは寒い冬にぴったりのメニューです。

### ○風邪予防に!

たまねぎの独特のにおいの成分は、主に硫化アリルという成分によるもので、この物質には交感神経を刺激して体温を上昇させる効果があり、体温の上昇は、風邪のウイルスを退治するマクロファージが活発になることから風邪の予防になります。

### ○身体をきれいに!

たまねぎが血液をサラサラにするといわれていますが、これも硫化アリルの一種である「プロピルメリルジスルフィド」によるもので、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があるとされています。

### ○風通し良くして長持ち!

日の当たらない通気性の良い場所で吊るしておけば長く保存できます。



オニオングラタン  
スープ

今年も「おすすめ野菜」を読んでくださりありがとうございました。来年もより一層、皆様のお役に立つ情報をお届けして参りたい所存ですので、宜しくお願いいたします。よいお年を!

●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(たまねぎ)」へ [https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03\\_02.pdf](https://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_02.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。

●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>