



メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。桜が散り、早くも初夏を感じる日もある季節となりました。私の苦手な花粉も徐々に少なくなり、休日は外に出る機会が増え、とても嬉しいです。4 月から生活や環境が変わったという方もいらっしゃるかと思います。季節の変わり目でもあり、体調を崩さぬよう、ご自愛ください。

今回は、最近テレビなどで耳にする「**指定野菜**」についてご紹介します！

< 指定野菜とは？ >

指定野菜とは、**消費量が多い野菜や今後、多くなることが見込まれる野菜**です。国産野菜の生産や出荷を安定させ、消費者がいつでも野菜を食べられるようにするために指定しています。

指定野菜に対しては、生産と出荷が**安定的に行われるよう、様々な政策や制度が設けられます**。全国的に生産体制が整えられ、不作や過剰生産などのトラブルが起きないように、国が主導して調整を行います。

さらに**価格の安定**にも力が入ります。市場価格が大きく下がった際には、生産者が事業を続けられるよう、国から補助金が交付されます。これにより、農家が安心して栽培を続けられるため、結果として消費者である私たちも年間を通じて安定した価格で購入できるようになるのです。

< 15 品目の指定野菜 >

2026 年 4 月に新たにブロッコリーが加わり、指定野菜が 15 品目になりました。



キャベツ



白菜



ほうれん草



きゅうり



トマト



レタス



大根



ねぎ



ピーマン



ナス



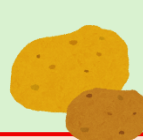
玉ねぎ



人参



里芋



じゃがいも



ブロッコリー

なお、新たな指定野菜が加わるのは、1974 年のじゃがいも以来なんと 52 年ぶりとのことです。

<ブロッコリーの魅力>

ブロッコリーが指定野菜に選ばれた最大の理由は、近年の「**健康志向の高まり**」とそれに伴う「**消費量の急増**」です。

ビタミン C や食物繊維が豊富で、直近 10 年で消費量は大きく伸長、冷凍野菜市場でも購入金額 1 位になるなど、名実ともに国民食となったことが格上げを後押ししました。

ブロッコリーは β - カロテンを $900\mu\text{g}$ を含む緑黄色野菜ですが、中でもビタミン C (140mg)、ビタミン K ($210\mu\text{g}$)、葉酸 ($220\mu\text{g}$)、鉄 (1.3mg) が豊富に含まれます。他にも様々な栄養が含まれていますが、**茹でたブロッコリー100g で、成人（男性、30～49 歳）が 1 日に必要な食物繊維のおよそ 1/5、ビタミン C の 2/3 以上、ビタミン K の全量、葉酸の約 2/3 が摂ることができます。**

<ブロッコリーのおすすめレシピ> ～ブロッコリーと卵のオイマヨ和え～

☆材料☆

- | | |
|-----------|-------------|
| ・ブロッコリー | 1/2 房 |
| ・ゆで卵 | 1 個 |
| ・マヨネーズ | 大さじ 1 と 1/2 |
| ・オイスターソース | 大さじ 1/2 |
| ・塩こしょう | 少々 |



☆作り方☆

1. ブロッコリーを小房に分ける。ゆで卵は食べやすい大きさに切る
2. 耐熱容器にブロッコリーを入れ、水(大さじ 1)をふり、ふんわりとラップする。600W のレンジで 2 分加熱した後、水気を切り、粗熱をとる
3. ボウルにマヨネーズ、オイスターソースを入れて混ぜ、ブロッコリー、ゆで卵を加えて混ぜる。塩こしょうを加えて味をととのえて、完成！

私もよく作っていますが、簡単でとてもおいしいので是非お試しください！

第 11 回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」は
いかがでしたでしょうか、、
次回は 5 月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して
取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

