

## えいようだより 4月号

## ブロッコリーが「指定野菜」の仲間入り



「指定野菜」とは、消費量が多く、**国民生活上の重要性が高い品目**として位置づける制度です。これまでに、キャベツや大根など、14品目の野菜が指定されています。

ここに、**2026年度から、ブロッコリーも加わる**ことになりました。

指定野菜に新たな野菜が加わるのは、1974年にばれいしょ（じゃがいも）が追加されて以来、およそ半世紀ぶりとなります。

## 「指定野菜」になると何が変わる？

農業は天候によって収穫量や価格が左右されやすい側面があります。指定野菜になると、価格が下落した際に「来年も野菜を作ってくださいね」と国が「※指定産地」の生産者を支援する制度があります。そのため、指定野菜に加わることで、**安定的な流通につながる**ことが期待されます。

※「指定野菜」を毎年作ってくれる規模の大きな産地

ブロッコリーに含まれる栄養素は野菜の中でもトップクラスのものが多く、とても栄養豊富です。実際に指定野菜となるのはもう少し先ですが、これを機に、ブロッコリーに含まれる主な栄養素に注目してみましょう。

☆各栄養素の量は100gあたり

**β-カロテン 900μg**

動脈硬化や老化、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素を取り除く働きがあります。また、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を維持します。

**葉酸 220μg**

ビタミンB<sub>12</sub>とともに血液をつくります。また、妊娠中に摂取することで赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクが下がることがわかっているため、妊娠を計画している女性や、妊娠中の方には必要不可欠な栄養です。

**ビタミンC 140mg**

コラーゲンの生成に必要で、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素。動脈硬化や老化、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素を取り除く働きがあります。

**鉄 1.3mg**

ヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ役割をしています。ビタミンCと一緒に摂取することで、吸収率がUPします。

★逃さず摂取するには、茹でるより蒸すがお勧めです

## 今月のレシピ ブロッコリーのごまマヨネーズ和え

《材料》	(一株分)	(一人分)
・ブロッコリー	一株(可食部約150g)	50g
・マヨネーズ	大さじ1と1/2	大さじ1/2
・すりごま(白)	3g	1g

## 《作り方》

- ①ブロッコリーをよく洗い、茎の付け根に包丁を入れて1房ずつ切り分ける。
- ②耐熱容器にブロッコリー、水(大さじ1)を入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2~3分程、好みの固さに加熱する。
- ③加熱したブロッコリーにマヨネーズ、すりごまを入れて和える。



レンジ加熱で  
栄養を無駄なく摂取♪

1人分 エネルギー:65kcal たんぱく質:3.5g 脂質:5.4g 炭水化物:3.7g 食塩:0.1g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。