

野菜を 食べよう!

8月31日はやさいの日



野菜には栄養素が豊富に
含まれています

もっと野菜を食べてみませんか？

野菜を更に身近に感じられる
情報をご紹介します

【お問合せ先】

関東農政局 生産部

消費・安全部

園芸特産課（展示内容担当）

消費生活課（消費者の部屋担当）

048-740-0390

048-740-5276

8月31日はやさいの日 みなさんお野菜食べてますか？

20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取目標量は
350グラムです。現在は平均259グラム程度で、
摂取目標量を大きく下回っています。

(健康日本21、令和6年度国民健康・栄養調査)

1日の野菜摂取目標量350gを満たす野菜料理の例



写真提供：一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが
豊富に含まれています。

野菜をもっと食べて 毎日を元気に過ごしましょう！

毎日の食卓を支える野菜！

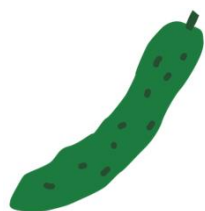
毎日、野菜を食べられるように・・・

消費量が多いまたは多くなることが見込まれる野菜を
「**指定野菜**」とし、生産や出荷を安定させています。

指定野菜(15品目)



キャベツ



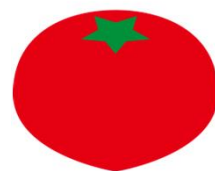
きゅうり



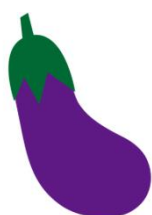
さといも



だいこん



トマト



なす



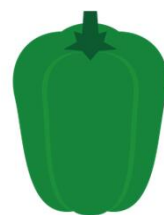
にんじん



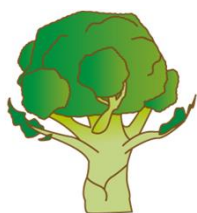
ねぎ



はくさい



ピーマン



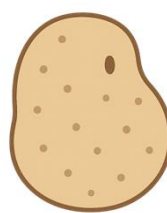
ブロッコリー



レタス



たまねぎ



ばれいしょ
(じゃがいも)

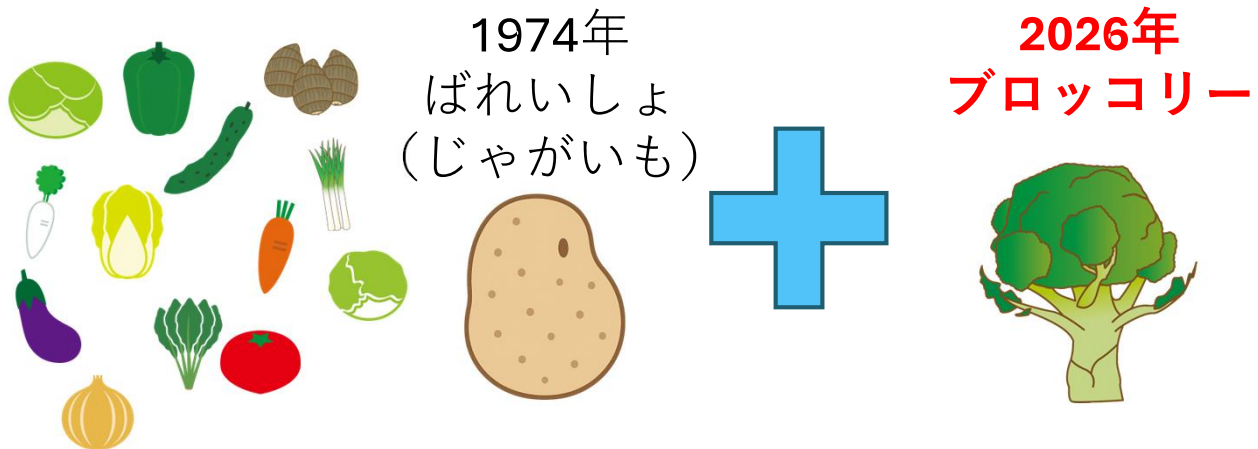


ほうれんそう

身近な野菜がいっぱい！
好きな野菜はありますか？？

ブロッコリーが仲間入り！！

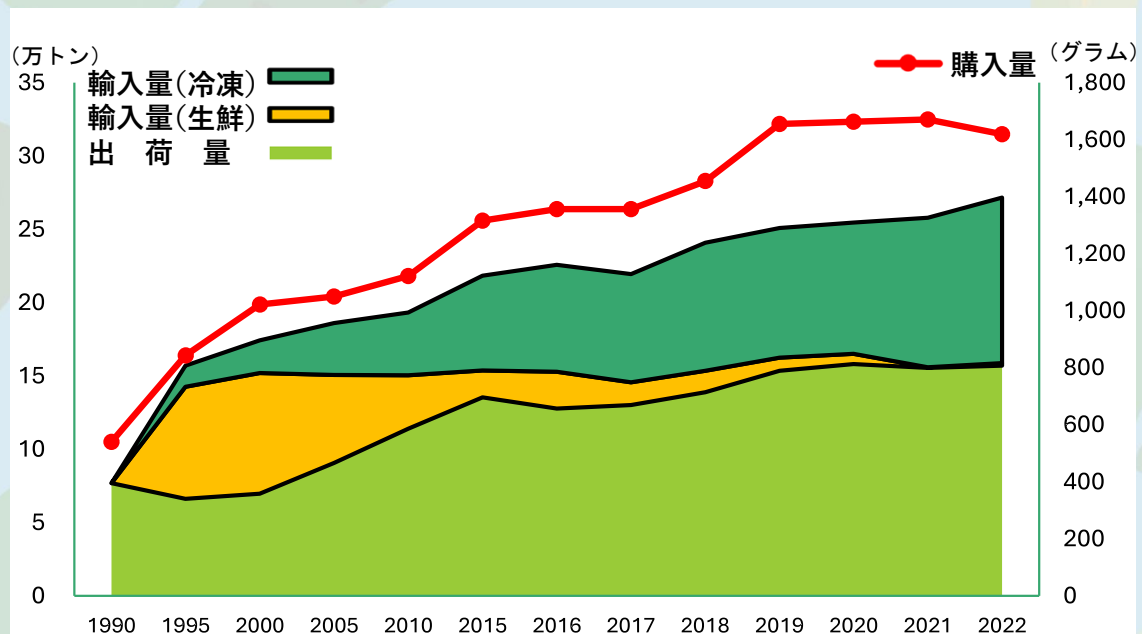
なんと！52年ぶりに指定野菜が増えた！



指定野菜追加は
みんなが食べたから？

ブロッコリーの輸入量・出荷量・購入量

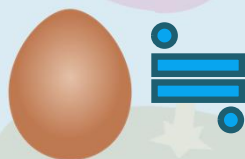
	1990年	2022年	
出荷量	7.7万(t)	15.7万(t)	約2倍
1人当たり 購入量	540(g)	1,619(g)	約3倍



資料：野菜生産出荷統計（農林水産省）、貿易統計（財務省）、家計調査報告（総務省）

驚くべき！ ブロッコリーの栄養！

- ・ たんぱく質は卵1個分に匹敵
(花序・生・可食部100 g 当たり)



- ・ 疲労回復効果のあるビタミンCは
レモン果汁の2倍以上
(花序・生・可食部100 g 当たり)



- ・ ビタミンB6でたんぱく質代謝をサポート！

➡ 筋トレに最適！？



ブロッコリー100g

ほかにも栄養成分が豊富！

ブロッコリーの主要な栄養成分
(花序・生・可食部100 g 当たり)

成分		含量	主な働き
エネルギー		37kcal	
たんぱく質		5.4g	
ミネラル	カリウム	460mg	高血圧予防
	カルシウム	50mg	骨・歯組織の形成 骨粗しょう症予防
	鉄	1.3mg	貧血予防
ビタミン	β-カロテン	900 μg	免疫機能の維持 ガン予防
	ビタミンE	3.4mg	動脈硬化の予防 冷えや肩こりの緩和
	ビタミンK	210 μg	カルシウム吸収を助ける
	ビタミンB6	0.3mg	タンパク質代謝を助ける
	ビタミンC	140mg	疲労回復 免疫機能の維持

ブロッコリーの指定産地

みなさんのゆかりの地域はありますか？

春ブロッコリー
(4月～5月)

指定産地名

福島県	福島南部
埼玉県	大里、児玉
鳥取県	鳥取西部 鳥取中部
高知県	幡多
熊本県	八代

夏秋ブロッコリー
(6月～10月)

指定産地名

青森県	つがるにしきた
福島県	福島南部
長野県	松本、上小、諏訪、 北佐久、上伊那、南佐久
鳥取県	鳥取西部、鳥取中部

冬ブロッコリー
(11月～翌3月)

指定産地名

福島県	相馬
栃木県	小山
群馬県	前橋
	みどり桐生・太田
	佐波伊勢崎
	北群渋川
埼玉県	大里、児玉
静岡県	遠州、小笠

指定産地名

愛知県	豊橋、浜美
三重県	中勢
鳥取県	鳥取西部、鳥取中部
島根県	出雲
香川県	香川中央、仲多度 綾坂、三豊、大川
高知県	幡多
熊本県	八代

ブロッコリーの

指定産地40地域のうち

17地域が関東管内！

毎日食べてもらえるように ブロッコリーの産地リレー

産地リレーって？

季節によって産地を切り替えて、年間を通して安定的に野菜を供給しています。これを「**産地リレー**」といいます。

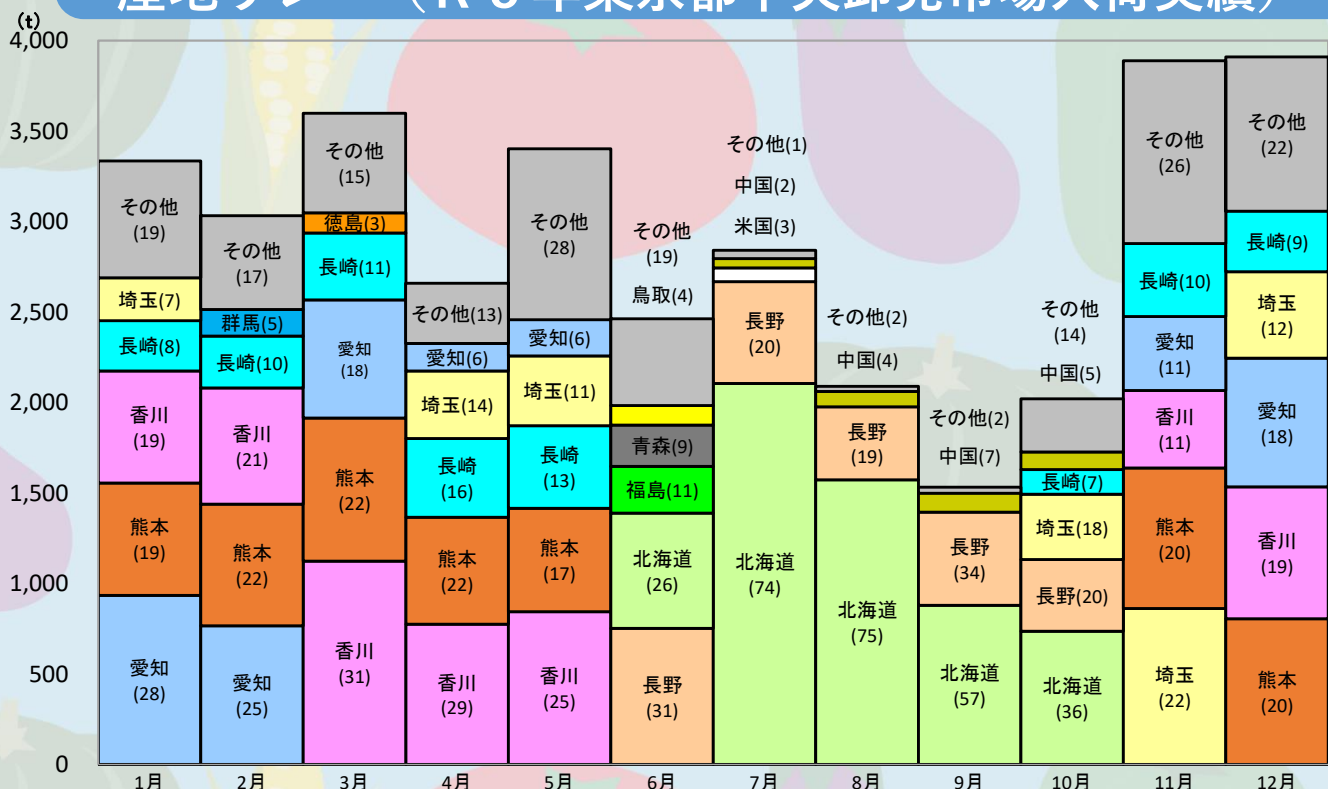
春ブロッコリー（4月～5月）… 主な産地
香川県、熊本県、長崎県、埼玉県

夏秋ブロッコリー（6月～10月）… 主な産地
北海道、長野県

冬ブロッコリー（11月～翌3月）… 主な産地
埼玉県、熊本県、愛知県、香川県

産地が切り替わりながら周年供給

産地リレー（R5年東京都中央卸売市場入荷実績）



フロッキーだけじゃない！ 関東管内は野菜王国！！

都道府県別産出額上位品目



野菜を食べよう！ コラボ企画のお知らせ

- ・「あふ食堂」
(さいたま新都心合同庁舎2号館1階)
- ・「スカイビュー カフェ&レストラン けやき」
(さいたま新都心合同庁舎1号館31階)

コラボ内容

**メニューに含まれる野菜の量を掲示する取組や
特別メニューの提供を実施！
今年は「けやき」も参加で規模拡大！**

昨年のコラボの様子



野菜を食べよう！ コラボ企画のお知らせ

あふ食堂

(さいたま新都心合同庁舎 2 号館 1 階)

お店の紹介

あふ食堂 (さいたま新都心合同庁舎 2 号館 1 階)

2 種類の日替わり定食や弐号館カレー、
サラダバーなどのメニューがあり、料理は
どれもボリューム満点！

旬の新鮮野菜や国産野菜を積極的に
取り入れたメニューづくり！

野菜を食べよう！ コラボ企画のお知らせ

けやき

(さいたま新都心合同庁舎1号館31階)

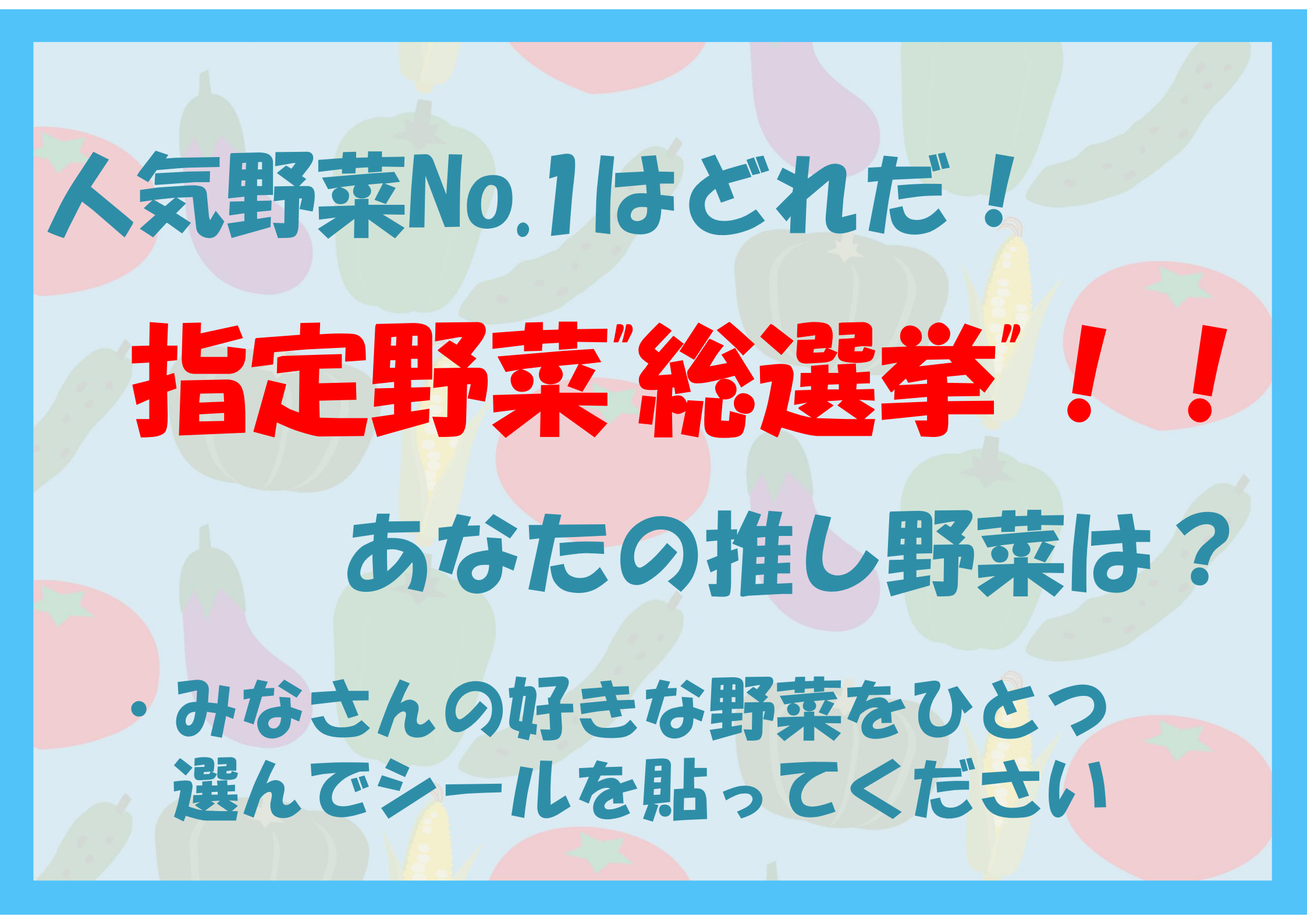
お店の紹介

けやき (さいたま新都心合同庁舎1号館31階)

※入館手続きが必要ですが、一般利用可能です

さいたま新都心の高層階から
広がる大パノラマを一望できる
特別なロケーションを活かし、
埼玉県産食材を使った
「洋食レストラン」をテーマに展開！





人気野菜No.1はどれだ！

指定野菜“総選挙”！！

あなたの推し野菜は？

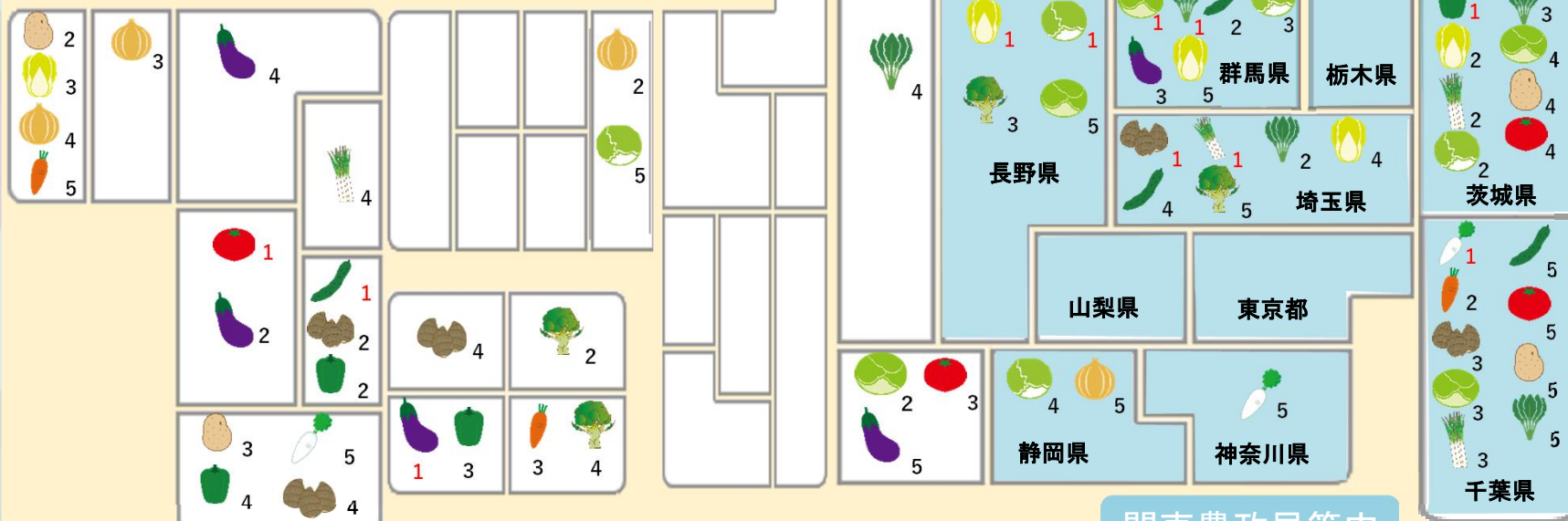
- ・みなさんの好きな野菜をひとつ選んでシールを貼ってください

指定野菜はどこで作られる？

指定野菜 都道府県別産出額ベスト5

関東は 野菜の宝庫！！

-  キャベツ
-  きゅうり
-  さといも
-  だいこん
-  トマト
-  なす
-  にんじん
-  ねぎ
-  はくさい
-  ピーマン
-  ブロッコリー
-  レタス
-  たまねぎ
-  ばれいしょ
-  ほうれんそう



* 野菜マークに付された数字は、産出額の全国順位

資料: 農林水産省「令和5年生産農業所得統計」

キャベツ



きゅうり



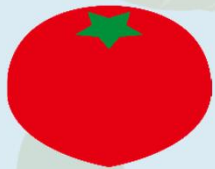
さといも



だいこん



トマト



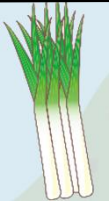
なす



にんじん



ねぎ



はくさい



ピーマン



ブロッコリー



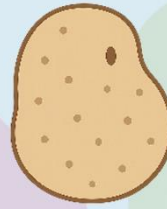
レタス



たまねぎ



ばれいしょ
(じゃがいも)



ほうれんそう





昨日350g以上食べましたか？

健康のために、野菜を1日350g以上食べましょう。



「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/農産局長賞 佐野 紅葉

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク
「野菜を食べようプロジェクト」Webページ

野菜サポーター募集中

