

## 食の情報



### ブロッコリーが「指定野菜」に追加されます

2026年度から「指定野菜」の1つにブロッコリーが加わる  
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年に追加  
されたじゃがいも以来、およそ半世紀ぶりです。

そもそも「指定野菜」って何ですか？

「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、国が位置づけている野菜のことです。  
現在はキャベツやだいこんなどの14品目の野菜が指定  
されています。

なぜ今ブロッコリーが追加されることになったのですか？

それはブロッコリーの出荷量が、他の野菜に比べて特に  
増えているからです。  
多くの野菜は、人口減少などを背景に出荷量は減少または  
横ばいとなっていますが、ブロッコリーは増加しています。

指定野菜になると、何が変わるのですか？

農業は天候によって収穫量や価格が左右されやすく、  
生産者の収入も不安定という特徴があります。  
指定野菜になると、価格が下落した際に生産者に支払わ  
れる補助金が手厚くなるため、野菜の安定供給につながる  
ことが期待されています。

ビタミンC・鉄分・カリウムがたっぷり！

## ブロッコリーの栄養素

### 鉄分

赤血球の生成に必要な栄養素です。貧血予防効果が期待できます。

### ビタミンC

コラーゲンの生成に必要な栄養素です。疲労回復や美肌効果が期待できます。

### カリウム

ナトリウムの排泄機能があります。高血圧予防効果が期待できます。

ビタミンCは100gあたり120mgと、野菜の中でも特に多く含まれています！

## ブロッコリーの胡麻和え



### 〈材料 2人分〉

ブロッコリー 150g  
すりごま 大さじ1  
醤油 小さじ1

料理の付け合わせやお弁当の彩りなどに使われることが多いブロッコリーですが、当院では胡麻和えとしてよく提供します。

冷凍ブロッコリーでも美味しくできますので、作り置きレシピとしてもいかがですか？

水分をしっかりと切ると傷みにくく2日は保存できます。

胡麻(すり胡麻や練り胡麻でもOK!)と醤油で和えるだけの簡単レシピです。