



# 50年振り!指定野菜に追加〈ブロッコリー〉

農林水産省が2026年からブロッコリーを指定野菜に追加すると発表しました。指定野菜とは、国が消費量と重要性の高い野菜を指定しているもので、価格が下落した時に生産者に対して補助金が多く支払われます。それにより安定供給につなげることを期待しています。

これまでに14品目の野菜が指定されていました。新しく追加になるのはジャガイモ以来50年振りです。

## 【指定野菜一覧】

キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、じゃがいも、ピーマン、ほうれんそう、レタス



どの野菜もスーパーで一年を通してたくさん並んでいる野菜です。多く野菜は人口減少などで出荷量が横ばいとなっていますが、ブロッコリーはこの30年間で消費量が2倍に増えた程の人気野菜です。

指定野菜になり安定供給できるようになると、価格の変動が抑えられるので購入しやすくなります。



## 【ブロッコリーの栄養】

ブロッコリー	エネルギー	タンパク質	食物繊維	カリウム	鉄	ビタミンC	葉酸
100g中の栄養価	37kcal	5.4g	5.1g	460g	1.3mg	140mg	220 $\mu$ g

ブロッコリーは栄養豊富でビタミン、ミネラルの含有量は野菜の中でもトップクラスです。不足しがちな鉄、食物繊維を含み、野菜でありながらタンパク質も一定量あるため、体の調子を整えるだけでなく、体を作る働きもします。世界的なブロッコリーの生産地であるメキシコでは、筋肉をつけるには肉はさることながら、ブロッコリーが良いと言われるそうです。

# 離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも  
ご相談ください!管理栄養士がお伺いします。  
対象:離乳期の赤ちゃんとそのご家族

# 栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで  
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな  
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、  
めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・  
睡眠時無呼吸症候群などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも  
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円(税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック