

12月24日

とき健幸給食のテーマは

ブロッコリーが
2026年度から「指定
野菜」になります

冬が旬の栄養たっぷり 「ブロッコリー」を食べよう！



指定野菜って何？

消費量が多く生活に欠かせない重要な野菜として国が位置付け、安定供給を目指す野菜のことで、指定野菜に追加されると、国のガイドラインに沿って、生産・出荷・流通量・価格が安定し、生産者への補助も手厚くなるということで、私たちの食卓に並べられやすくなります。

現在、キャベツ きゅうり 大根 白菜 トマト 玉ねぎ 里芋、にんじん なす ねぎ
じゃがいも ピーマン ほうれん草 レタス の14品目

ブロッコリーはどんな栄養成分が含まれている??

ビタミンC

ブロッコリーは、ビタミンCの含有量が非常に高い野菜です。コラーゲンの生成に必須の栄養素で、**疲労回復や美肌効果が期待**できます。

ビタミンB2

皮膚や粘膜の保護・発育の促進といった働きをします。**欠乏すると、口内炎や口角炎などの原因**となるビタミンです。

ビタミンK

血液凝固作用に関係するビタミンです。カルシウムを骨に沈着させる作用もあり、**丈夫な骨づくりに欠かせません**。納豆やホウレンソウとともに、ブロッコリーにも多く含まれています。

葉酸

赤血球の生産を助ける働きをします。代謝にも関与しており、細胞の分裂や成熟にも大きく関わることから、特に胎児にとって重要な栄養成分です。

β-カロテン

体内でビタミンAに変換される物質で、**活性酸素の働きを抑えて除去する抗酸化作用**を持っています。ビタミンAには、**目や皮膚の粘膜を健康に保つ働き**があり、**肌の代謝**を促します。ブロッコリーをはじめとする緑黄色野菜に多く含まれている成分です。

食物繊維

人の消化酵素で消化されない物質で、小腸を通過し、大腸まで達する成分です。**便秘解消のほか、血糖値の上昇を抑制したり、コレステロール濃度を低下**させたりする働きを持っています。日本人の摂取量は減少傾向にありますが、食物繊維は健康のために重要な役割を果たしている成分のため、積極的な摂取が必要です。

*** 栄養たっぷりのブロッコリーを食べましょう！**