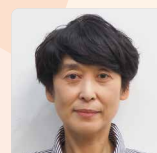


# この数字は なんでしょう？



鶴田 浩子  
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から  
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第12回

## 15品目

### → 2026年度からの指定野菜の品目数

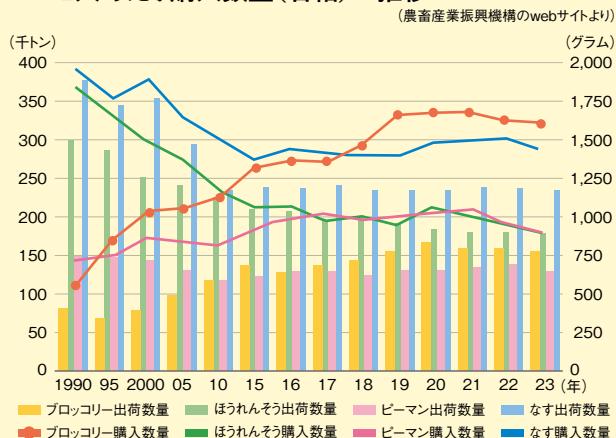
#### ◆約半世紀ぶりの追加

ブロッコリーが2026年度から指定野菜に追加されることをご存じですか？ ブロッコリーの追加は1974年のジャガイモの追加以来、約半世紀ぶりのことだそうです。今回の追加により、指定野菜は15品目になります。そもそも指定野菜とはどのようなものなのでしょうか。

#### ◆指定野菜とは？

指定野菜とは「野菜生産出荷安定法」に基づき、農林水産大臣が指定した野菜のことです。消費量が多い、または多くなることが見込まれ、私たちの食生活に身近で重要な野菜が選ばれています。そのため、私たちが利用しやすいよう、国が計画的な供給計画を立て、生産者が安定的に供給できるようにしています。また、指定野菜の価格が安くなった際は、指定産地の農家に国から生産者補給金という補助金が出て、翌年も作れるような制度があります。

図 主な指定野菜とブロッコリーの出荷数量(全国)と1人あたり購入数量(右軸)の推移  
(農畜産業振興機構のwebサイトより)



一方で、生産者補給金は小規模な面積で栽培している農家は対象外のため、経営への影響が大きくなる可能性があります。また、生産が指定野菜に集中し、市場での価格競争が激化することで他の野菜の価格にも影響が出ることなど課題もあります。

#### ◆ブロッコリー追加の背景

これまでの指定野菜は以下14品目です。

キャベツ、キュウリ、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ネギ、はくさい、ピーマン、レタス、タマネギ、ジャガイモ、ほうれんそう

どれもサラダ、煮物、炒め物などさまざまな料理に登場するおなじみの野菜ですね。これらに追加されるブロッコリーは、ビタミンC、葉酸、β-カロテン、ビタミンK、カリウム、食物繊維、スルフォラファンなどが豊富な上、野菜の中ではたんぱく質を多く含んでおり人気があります。健康志向も高まる中、ブロッコリーの出荷量は1990年の7.7万トンから2022年には15.7万トンと約2倍に、一人あたりの年間購入数量は540gから1619gと約3倍にそれぞれ急激に増加しました(図)。他の野菜の生産量や消費量が減少、横ばい傾向であることは対照的です。

ブロッコリーは茎と花蕾の食感が違い、食べ応えもあるので私も大好きな野菜の一つです。

#### 実際に工夫してみると

ブロッコリーの追加をきっかけに、指定野菜だけでなくさまざまな野菜の生産、流通に興味がわきました。振り返ると、私が普段購入している野菜はほとんどが指定野菜でした。最近は指定野菜も利用しつつ、今まで手になかったり、あまり見かけたことのない野菜も購入する機会を増やしています。

参考：「ブロッコリーの指定野菜への追加および令和11年度ブロッコリーの需要及び供給の見通しの作成方針について」令和7年3月 農林水産省農産局園芸作物課