



【林 芙美先生監修】

ブロッコリーのパワーに注目!

～蒸し料理やレンチン調理で栄養を引き出す～



ブロッコリーが「指定野菜」に格上げされたのはなぜ?

栄養価の高い野菜として人気のブロッコリーが、2026年4月から農林水産省が定める「指定野菜」に追加されました。これにより供給や価格が安定し、さらに入手しやすくなることが期待されます。ブロッコリーの栄養や効果的な摂取方法について、日本栄養大学(旧・女子栄養大学)栄養学部 教授の林芙美先生が解説します。

Adviser 日本栄養大学(旧・女子栄養大学)栄養学部 教授 **林芙美さん**



博士(医学)。米国登録栄養士。1999年、米国デラウェア大学 健康科学学部 栄養学科卒業。2001年、米国コロンビア大学教育大学院 健康行動学研究科 栄養教育学専攻 修士課程修了。2008年、東京医科歯科大学大学院(現・東京科学大学大学院) 医歯学総合研究科 環境社会医歯学系医療管理学分野専攻 博士課程修了。研究代表者として『人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド』を作成し、科学的・実証的な食に関する知識を広め、健康で持続可能な食生活の実現に貢献している。

農林水産省が2026年4月からブロッコリーを「指定野菜」に追加した――。このニュースで、指定野菜という言葉をはじめて聞いた人は多いのではないのでしょうか。指定野菜とは、消費量が特に多い、または多くなる見込みのある野菜です。生活上の重要性が高いことから、価格と供給の安定を目的に指定されています。

ブロッコリーはこれまで「特定野菜」に含まれていました。特定野菜は、指定野菜に次いで消費量が多く、食生活に重要と認められた野菜です。2026年4月現在、指定野菜と特定野菜に定められている野菜は右の表の通りです。

指定野菜に新しい野菜が追加されたのは、1974年のばれいしょ(じゃがいも)以来です。

ブロッコリーが特定野菜から指定野菜へと昇格した背景には、近年の消費量の拡大があります。

野菜生産出荷統計(農林水産省)および家計

● 指定野菜と特定野菜(2026年4月現在)

指定野菜 15 品目

キャベツ、きゅうり、里芋、大根、トマト、なす、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、レタス、玉ねぎ、ばれいしょ(じゃがいも)、ほうれんそう、**ブロッコリー**

特定野菜(指定野菜に準ずる野菜) 34 品目

アスパラガス、いちご、えだ豆、かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、かんしょ(さつまいも)、グリーンピース、ごぼう、小松菜、さやいんげん、さやえんどう、春菊、しょうが、すいか、スイートコーン、セロリ、そら豆、ちんげん菜、生しいたけ、にら、にんにく、ふき、水菜、三つ葉、メロン、山の芋(山芋)、れんこん、ししとうがらし、わけぎ、らっきょう、にがうり、オクラ、みょうが

調査(総務省)のデータによると、1990年と比較して2022年には出荷数量が7.7万トンから15.7万トンと約2倍に、一人当たりの年間購入数量は540gから1619gと約3倍に、それぞれ増加しています。

出典:「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

ブロッコリーの持つ優れた栄養価

ブロッコリーは、ビタミンCや食物繊維を多く含み、野菜の中ではタンパク質が比較的多いのが特徴です。さらに、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンや葉酸、ビタミンE、ビタミンKなども含まれています。また、カリウムやカルシウムなどのミネラルも含まれており、これらの栄養素には、次のような働きがあります。

●ブロッコリーの栄養価

- ビタミンC… 皮膚や血管、骨などをつくるコラーゲンの生成に関わるほか、鉄の吸収を助け、免疫機能の維持に関与する
- 食物繊維…… 腸内環境の改善を助けるほか、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの排出に関わる
- β - カロテン 体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の健康維持に関わるほか、抗酸化作用を持つ
- たんぱく質… 筋肉や臓器、皮膚、髪、爪などの構成成分となるほか、ホルモンや酵素、免疫など、体の機能維持に重要な役割を担う
- 葉酸…………… 赤血球の合成に関わるほか、細胞の分裂や増殖に必要な栄養素で、胎児の神経管閉鎖障害の予防のため、妊娠前からの摂取が推奨されている
- ビタミンE… 抗酸化作用を持ち、体内の脂質の酸化を防ぐとともに、血管の健康維持に関わる
- ビタミンK… 血液を固める働きがあるほか、骨の健康維持に重要な役割を持つ
- カリウム…… 体内のナトリウムの排出を助け、血圧の調節に関わる
- カルシウム… 骨や歯をつくる成分で、骨の健康維持に欠かせない



いずれも健康維持に欠かせない、大切な栄養素です。腎機能が低下している人ではカリウムの摂取量に注意が必要なほか、血液凝固阻止薬（ワーファリンなど）を服用している場合、ビタミンKは薬の作用に影響することがありますが、ブロッコリーを適量食べる程度であれば、過度に心配する必要は

ありません。不安な場合は主治医に相談しましょう。

ブロッコリーに含まれる栄養成分の量は調理法によって異なってきます。水溶性のミネラル（無機質）や、ビタミンC、葉酸といった栄養素はゆでるとお湯に溶け出すため、大幅に減少しやすくなります。栄養を無駄なく摂るためには次のような調理方法がおすすめです。

- 少量の水で蒸す
- 電子レンジで蒸す
- 油をひいて焼く

ブロッコリーは栄養価が高い食材ですが、あくまでも「副菜」です。ご飯やパンなどの主食と、肉や魚などの主菜とともに、バランスの良い食事を心掛けましょう。

新鮮なブロッコリーを長持ちさせる保存法

新鮮なブロッコリーの見分け方や、少しでも長持ちさせる保存方法についても知っておきましょう。

【新鮮なブロッコリーの見分け方】

花序の色が鮮やかな濃い緑で、つぼみがぎゅつと詰まり、茎がしっかりしてみずみずしいものを選びましょう。紫に近い色も鮮度の高さの目安の一つです。

【長持ちさせる保存方法】

数日以内に使い切るなら、乾燥しないようぬらしたキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。すぐに使い切らない場合は冷凍保存が最適です。

冷凍ブロッコリーは解凍すると水っぽくなり食感が損なわれます。小房に分けて保存すると食感の低下をカバーしやすくなります。食感を楽しみたい炒め物や和え物には向きませんが、スープにして煮込んだり、レトルト食品に加えたりするのに適しています。

暑くて火を使った調理をしたくない季節も電子レンジを使えば短時間で調理でき、なおかつ栄養もしっかり摂れる冷凍ブロッコリーは重宝します。手軽においしく味わって、健康維持につなげましょう。

