

# 8月31日 野菜の日

8(や)3(さ)1(い)と読める語呂合わせから『野菜の日』となりました。

野菜は、1日350gを摂取することが目標とされていますが、摂取不足の人が多いのが現状です。野菜をたくさん食べると生活習慣病予防になると期待されています。その理由は次の通りです。

- ①野菜はエネルギーが低いため、たくさん摂取することで**肥満や糖尿病の予防につながる。**
- ②カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種抗がん成分等が多く含まれて、**脳卒中、高血圧、がんを予防する。**
- ③カルシウムの摂取量を増加させて、**骨粗しょう症を予防する。**

まだ、残暑も厳しい時期なので、旬の野菜をしっかりとって、体の調子を整えましょう。

- 【オクラ】カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富。特有のネバネバには整腸作用がある。
- 【カボチャ】カロテンを豊富に含み、皮膚や粘膜の保護に有効。
- 【トマト】リコピンと呼ばれる成分には、ガンや動脈硬化症などの生活習慣病を予防する。
- 【ナス】皮に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、老化・がんの予防にも有効。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。