

# 『食生活改善普及運動』 9月1日～9月30日

食生活改善普及運動とは厚生労働省が食生活を改善する重要性の認識と理解を深め、日常生活での実施を促進するために制定されました。

昨年の活動目標に**野菜の摂取量増加**があります。野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維は現代日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。そこで効率良く取るための工夫ポイントを紹介します。

## ① 野菜に含まれるビタミン類を無駄にしない。

保存の時点でビタミン類は減少していくので直射日光を避けて保存しましょう。また、調理の間も減っていくので炒める時は手早く、茹でる場合は蒸しや電子レンジを利用しましょう。

## ② 生食ではなく火を通す食べ方にする。

野菜は火を通すと嵩(かさ)が減り沢山食べることができます。また、サラダなどの加熱しないメニューは食べる野菜が偏ってしまううえに緑黄色野菜の摂取量が少なくなる傾向にあります。温サラダやお浸しなどに替え、色々な種類の野菜を沢山食べましょう。

