

# 8月31日 野菜の日

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定しました。

厚生労働省が行う健康作り運動<健康日本21>では、**成人の一日の野菜摂取量は350g**と定められています。しかし一人当たり平均60~70g不足しており、中でも男女共に30代前半までの若い人や働いている人の野菜摂取量は少なく、特に朝食での摂取が少ないといわれています。野菜にはからだの調子を整えるビタミンやミネラルが豊富で、食物繊維は腸の機能を高めます。また、カラフルな色やシャキシャキした食感は食卓を彩り、食事の満足感にもつながります。



野菜不足量の60~70gはおよそ「**小鉢一つ分**」です。**ほうれん草のお浸しや煮物などを3食のどこかにあと一皿加えると、不足分を補えます。**手間をかけられない場合は、**さっとゆでて主菜の肉や魚に添えるだけ**でもしっかりと野菜をとることができます。また、朝は食べる時間がないという方は、**具たくさんのスープやみそ汁を1杯飲むと良い**でしょう。