

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」という思いで「831(やさい)」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。

【夏は一年で最も野菜を食べる量が少ない！】

総務省の調査では、月別の野菜摂取量では7月～8月が一番少ないといわれています。これは暑い夏は火を使う料理を避ける傾向があることや、サラダを食べる機会が増えるものの生野菜ではたくさんの量を食べられないためです。レタスやキャベツなどの葉物野菜は加熱すると「カサ(量)」が大きく減るため、蒸したり電子レンジで加熱する方法がおすすめです。

特に成人の朝の野菜摂取量が少なく、朝食では野菜料理をほとんど食べないという人が半数以上だといわれています。「手間がかかる」「時間がない」という理由が多いことから、手軽に食べられる料理を取り入れるとよいでしょう。夏野菜たっぷり
で煮込むだけで仕上げられるスープを作る、野菜ジュースを飲むなど
実践しやすい方法を試してみてください。

