

8月31日 野菜の日

「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせからできた「野菜の日」。赤や黄、緑の色鮮やかな夏の野菜は、食欲をそそられます。野菜は、見た目だけではなく、からだにいい成分がたくさん含まれています。

厚生労働省は、**野菜の目標摂取量を1日350g**としています。国民健康・栄養調査の結果、平成30年の**20歳以上の成人で野菜摂取量の平均値は281.4g**となっており、**男性は290.9g**、**女性は273.3g**でした。1日あたり、**あと約60g**が不足しています。

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、からだの調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに、免疫力の向上や抗酸化作用の機能もあると言われています。

野菜の約60gは、ほうれん草のお浸しや胡瓜の酢の物など副菜一品分です。 トマト、胡瓜、なすなどの夏野菜には、からだを冷やす作用もあります。さっぱりとしたシャキシャキサラダなど夏野菜を食事に取り入れましょう。

