



栄養にゆ〜す

8月31日は「野菜の日」

野菜の日は、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(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

目標は1日350gです

令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均値は280gで目標の350gより70g不足しています。

目安はどのくらい?

毎食

生野菜を両手1杯
or
加熱野菜を片手1杯

1日で

小鉢5皿分

野菜の種類により栄養価が異なります。色々な野菜を組み合わせましょう。

緑黄色野菜 120g + その他の野菜 230g

今がおいしい!

夏野菜で夏バテ防止!

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜です。旬の野菜は栄養価が高く、その時期に必要な栄養素を豊富に含むため体調を整える効果があります。生産量が多く価格が安くなるのも嬉しいメリットです。

～夏野菜の嬉しい効果～

★水分やカリウム

汗で失われる水分やミネラルを補給し、熱のこもった体を中からクールダウンさせます。

★ビタミン

豊富に含むビタミンが体の調子を整え、紫外線やストレスによるダメージから体を守ります。

★彩り

赤・緑・黄とカラフルな彩りが、食欲を増進させます。

夏野菜はトマトやキュウリなど生のまま食べられるものも多くあります。また、冷房などで体が冷えたときは、スープや味噌汁など体を温める料理に野菜を入れ具沢山にするのがおすすめです!!



©ホームページ食事のポイント～夏バテ編もご参照ください©

～今月のレシピ～

トマトとしらすの香味野菜和え

夏野菜のトマトにしそや生姜といった香味野菜を加えた簡単和え物。ごま油の香りがさらに食欲を高めます。

材料 (2人分)

- ・トマト 大1個 (200g)
- ・釜揚げしらす 20g
- ・大葉 10枚

★塩 少々

ゴマ油 小さじ2

醤油 大さじ1/2

生姜みじん切り 小さじ山盛り1



作り方

- ①トマトは一口大に切り、大葉は5枚ずつみじん切りと千切りにする。
- ②ボウルにトマトと釜揚げしらす、大葉のみじん切りと★を入れてよく混ぜる。
- ③器に盛り、大葉の千切りを載せて完成!

～栄養成分～1人当たり

85kcal、たんぱく3g、脂質5g、塩分0.9g、食物繊維1.7g

One Pointアドバイス

- ・食卓にあと1品…!と足りないときに切って和えるだけの簡単レシピです。
- ・具材を細かく切り、素麺などの具材としてもおすすめです。

トマトには「トマトが赤くなると医者が青くなる」といったことわざがあるように、ビタミンA・C、リコピンなどの栄養素が豊富に含まれます。

