



暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？
暑いと火を使う料理を避けてしまい、1年で夏が1番野菜不足になる傾向があります。今回はそんな「野菜」についてお伝えします。



8月31日は「野菜の日」



『野菜の日』とは、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。

栄養指導でよくある野菜に関する質問にお答えします。

Q.野菜はどれくらい食べればいい？

A. **1日350g**※。1食分を手ばかりで確認するとわかりやすいです。 ※生の状態で



加熱した野菜は片手1杯分



生野菜は両手1杯分

生野菜だけでは量が多く摂りにくいので、加熱した野菜もメニューに入れると摂りやすくなります。

Q.野菜ジュースで補ってもいい？

A.野菜ジュースは砂糖や塩分が含まれていたり、食物繊維含め加工の過程で失われる栄養素もあります。また、野菜を噛んで食べることも大切なので頼りすぎないようにしましょう。

Q.夕食は野菜中心のメニューがいい？

A.食事は主食＋主菜＋副菜の組み合わせを心がけ、バランスよく3食で均等に食べることが大切です。



※疾患により、治療上制限が必要になる栄養素もあります。ご不明な方は医師又は管理栄養士にご確認ください。