



～野菜を食べよう～8月31日は野菜の日

「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせから、「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」という願いをこめて、8月31日は「**野菜の日**」とされています。

1日に必要な野菜の量はどのくらい？

1日の野菜摂取目標量は**350g以上**とされています。

350gの野菜はどのくらい？

生野菜なら両手3杯分



野菜料理なら5皿分 (1皿＝約70g)



バランスも重要！

350gのうち、**緑黄色野菜**を**120g以上**、**その他の野菜**を**230g以上**摂取することが目標とされています。抗酸化作用、目や肌の健康維持、
免疫力アップなどの働きがあります。

緑黄色野菜とは？

可食部100g当たりの**β-カロテン**含量が
600μg以上*の野菜です。切り口が**濃い色**をしていることが特徴です。(* トマトやピーマンなどは、可食部100g当たりの
β-カロテン含量が600μg未満ですが、
食べる回数や量が多くβ-カロテンの補給源となるため、
緑黄色野菜に分類されています。)

その他の野菜

切り口が**薄い色**をしていることが特徴です。

野菜をたくさん食べるには？

加熱する

加熱した野菜だと**片手3杯分**で350g分の野菜を
摂取することができます。おすすめは**電子レンジ調理**です。手軽にできることに加えて、**水溶性の栄養素が
失われにくい**という利点があります。

つけ合わせの野菜も食べる

とんかつのキャベツ、お刺身のつまなども
残さず食べることで、野菜を摂取できます。

手軽に食べられる野菜を常備する

トマト、レタスなど**洗うだけで食べられる野菜**や
カット野菜、**冷凍野菜**などがあると、
忙しい時も簡単に野菜を食べることができます。

外食では定食を選ぶ

定食は**主食**、**主菜**、**副菜**がそろっており、
バランスよく様々な食品を食べられます。
一品料理を選んだときは、**サイドメニューの
サラダ**などを注文するのがおすすめです。<https://kenko-station.metro.tokyo.lg.jp/category2/eiyo/yasai/index.html>* 腎機能が低下している方、消化器系の疾患の方など、病態により野菜の摂取方法に注意が必要な場合があります。
詳しくは医師、管理栄養士などにご相談ください。

切って和えるだけ！

豆腐ときゅうりの塩昆布和え



材料(1人分)

木綿豆腐	1/4丁 (75g)
きゅうり	1/2(50g)
塩昆布	3g
白ごま	小さじ1/3(1g)
ごま油	小さじ1/2(2g)

作り方

- きゅうりはめん棒などでたたき、食べやすい大きさに割ります。豆腐はペーパータオルで包み、10分ほどおいて水けをきります。
- ボウルに豆腐を食べやすい大きさに手でちぎりながら入れ、きゅうり、塩昆布、白ごま、ごま油を入れ、和えたら出来上がりです。

栄養量(1人分)	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	6.5g
食塩相当量	0.6g

<https://oishi-kenko.com/recipes/22619>