

# 栄養だより



2021年8月  
荻野病院  
栄養課

No.1

## 8/31は野菜の日

野菜の日は、1983年に「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された記念日です。

野菜の日にちなんで、今回は夏野菜の効能についてご紹介します。



## 夏野菜を食べると良いことは？

強い太陽の光を浴びて育った夏野菜は、みずみずしくて、暑い季節に必要な栄養素がたっぷり！

\*β - カロテン、ポリフェノール類、ビタミンC・Eなどが豊富  
(紫外線から身を守るために抗酸化作用がる)



\*水分やカリウムが豊富  
(体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもある)



旬の野菜を食べることは、ただ栄養価が高くて美味しいということだけではなく、四季を感じさせてくれます。

夏には旬の野菜を食べて  
暑い季節を楽しみましょう😊



## 野菜は1日どれくらい食べればいいのか？



成人の1日の目標量は350g！

成人男女の平均野菜摂取量は1日281.4gと目標量には足りていません。摂れていると感じていても、実は意外と摂れていないことが多いのです。

摂取量アップのポイントはプラス一皿の野菜。お浸しなどの副菜は一皿分で70g程度の野菜です。副菜を一皿分足すことで、目標量に届くことになります。1日のどこかでプラス一皿の野菜を意識すると良いかもしれませんね。



また、加熱調理したものを取り入れることで野菜のかさが減り、量を効率よく食べられます。ぜひ意識的に野菜を摂取していきましょう！



## 季節の食材を使った

## おうちご飯🍴



### ◆メニュー◆

- ◎サバ缶カレー
- ◎ピーマンとズッキーニの焼き浸し
- ◎ナスのチーズ焼き
- スライストマト添え

管理栄養士が作りました♡