

青空に入道雲の湧きあがる季節となりました。今年は6月に夏日が来るといふなんとも暑い夏ですね。まだまだ厳しい暑さが続きますので体調には気を付けてお過ごしください。また、脱水症や熱中症の危険もありますので、適宜水分補給やエアコンの使用をしてくださいね。



さて、毎日「〇〇の日」と様々な記念日が設定されていますが、8月の記念日から「**野菜の日**」についてご紹介しようと思います。



8月31日は「野菜の日」です。これは、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。また、8月24日は「**ドレッシングの日**」です。カレンダーで8月31日の上にあるのは8月24日ということ、野菜に「掛ける(8×3×1=24)」などから制定されたようです。

野菜を多く食べるメリットは？
野菜は、**ビタミン**や**ミネラル**・**食物繊維**を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病などにかかる確率が低いという結果が出ています。**ビタミン**は、**炭水化物(ご飯など)**が体内で**エネルギー**に変わる手助けをしてくれます。**ミネラル**は身体機能の維持・調整に不可欠です。**食物繊維**は整腸作用や血糖値上昇の抑制、**血液中のコレステロール濃度の低下**など多くの**生理機能**があります。

8月31日 野菜の日

皆さんは野菜を十分に食べていますか？厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では**野菜の摂取量の目標は「平均350g以上」と掲げられています**。ところが、令和元年度の国民健康・栄養調査では**成人男女の野菜摂取量は280.5g**と300gにも達していません。摂取量は20~40代で少なく、60歳以上で多い傾向にあります。これらはここ10年間でほぼ変わっていません。

一年で最も野菜が不足するのはいつ？
実は**夏が一番野菜の摂取量が低く**なります。その要因として、「**熱いので加熱調理をしない**」という方が30%を超えています。また、**もっとも野菜が摂れていないのは朝食**です。夏の野菜不足改善に、**一番野菜を食べられていない朝食に野菜を摂るようにすることがカギ!**スムージーやスープにしてもよいでしょう。生野菜より加熱調理などをして、「かさ」を減らすと多くの量をたべることができますよ!

世界の珍しい野菜を紹介!



スイスチャード

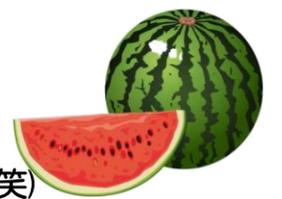
スイスチャードは地中海沿岸が原産といわれるほうれん草と同じアカザ科の野菜です。和名は**不断草**と呼ばれています。和食との相性も良く、おひたしや和え物、バター炒めやてんぷらにしてもよし。もちろん生食も可能です。近年はスーパーでも目にすることが増えてきました。

今月のコーナー ☆古今東西☆

テーマ:野菜と果物



「**スイカ**🍉は果物?野菜?」一度は疑問に思ったことがあるのではないのでしょうか。スイカは植物学では『野菜』ですが、市場やスーパーなどの売り場での扱いは『果物』です。実は、農林水産省では野菜とは【1年で枯れる植物(一年生草本植物)】で、果樹(果物)とは【概ね2年以上栽培する草本植物や木本植物で果実を食用とするもの】として取り扱われているからです。なかなか難しいですね。どちらにせよスイカは夏の風物詩のひとつであることに間違いはありません(笑)



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください!