



栄養だより



夏号
2023年7月

野菜を食べよう

梅雨が明け、夏も本格的に暑さを迎えました。

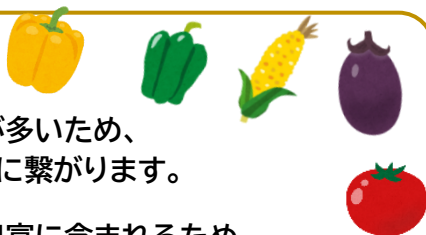
買い物へ出かけると店頭で並んでいる野菜も鮮やかな色味が増してきたように思えます。

ところで、私たちは普段どれくらいの野菜を食べているのでしょうか？

厚生労働省では1日350gの野菜摂取を推奨しています。



～夏野菜の効果～



- ・夏野菜は色の濃い野菜が多いため、食卓が彩られ、**食欲UP**に繋がります。
- ・夏野菜はビタミンCが豊富に含まれるため、**疲労回復効果**があります。

1日で350gの野菜をとるには…

生野菜であれば、**両手1杯**を1日分の目安に

日本人の平均野菜摂取量は280gであり、目標量まで**70g不足**しています。

毎日の食事に**プラス1品**野菜のおかずを加えてみませんか？

目安は
小鉢1つ分

～健康日本21(第2次)より～

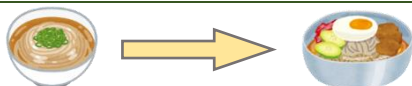
8月31日は「野菜の日」

や(8) さ(3) い(1)のゴロを合わせて「もっと野菜を知って食べてほしい」という願いから1983年に制定されました。

暑い夏をのりきるために

ポイント①

夏はそうめんやうどんなどさっぱり食べられる麺類が多くなりやすく、炭水化物に偏った食事になりがちです。麺だけではなく、**たんぱく源(肉・魚・卵・大豆製品)となる食材や野菜をトッピングして**バランスのとれた食事を心がけましょう。



ポイント②

夏は暑さでついつい冷たい物が食べたくなりますよね。冷たい飲物やアイス・かき氷などの食べ過ぎは胃腸に負担がかかり、食欲不振や疲労に繋がります。冷たい物の食べ過ぎには注意しましょう。また、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことも胃腸の冷えや食欲不振に繋がります。

