



# 8月給食だより



## 野菜料理を+1皿 食べましょう。

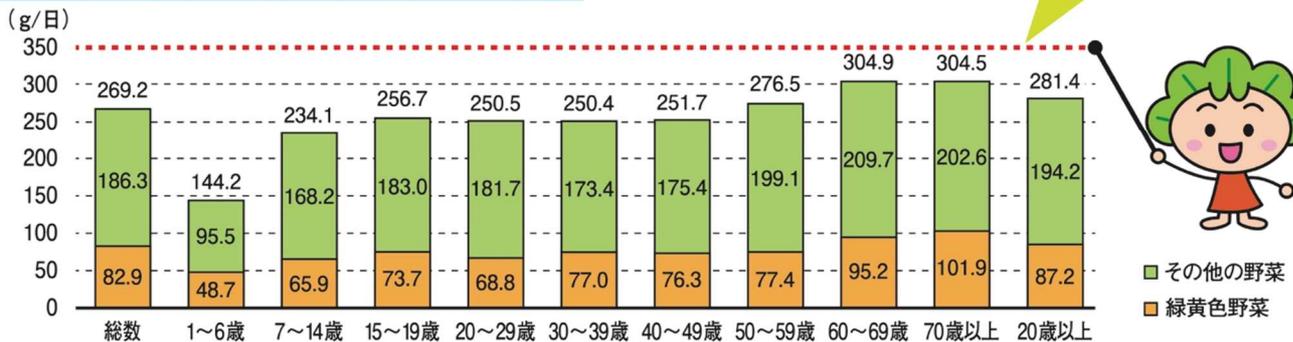


暑い時期には、ついつい食事を簡単にすませてしまいがちになります。熱中症やコロナに負けない体をつくるためにも、野菜はとても大切です。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標\*としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働

1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

### 1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

(再掲)



- その他の野菜
- 緑黄色野菜

## 野菜には、こんな効果が期待できます！



<h3>肌を丈夫にする</h3> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<h3>便秘を予防する</h3> <p>食物繊維が、腸の働きを活性化し便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<h3>高血圧を予防する</h3> <p>カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<h3>食べ過ぎを防ぐ</h3> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
---	--	---	--

みそ汁やスープ、炒め物やゆで野菜にすることで、「かさ」がへり、生のときより多くとることができます。いつもの食事に「+1皿」を意識してとりましょう。

