



8月31日は「やさい(831)の日」

野菜を食べていますか？



野菜は**1日当たり350g**食べることが望ましいとされています。しかし、茨城県では成人1日あたりの野菜摂取量が全国平均よりも少なく、1日350g以上の目標を達成していません（行方市健康づくり計画参照）。

調理方法を工夫し、毎日しっかりと野菜を食べるようにしましょう。

①野菜の栄養素

- ◆**ビタミン**…ビタミンB群は、ごはんなどに含まれている炭水化物をエネルギーに変える手伝いをし、**疲労回復**や**夏バテ予防**に効果的です。また、**ビタミンA・C・E**には体の老化を促進する活性酸素の働きを抑える**抗酸化作用**もあり、**動脈硬化**や**がん**を**予防**する効果も期待できます。
- ◆**ミネラル**…体のさまざまな機能の維持、調整に役立つ機能を持っています。**カリウム**は、体内の余分な塩分の排出を促進し、**高血圧予防**に役立ちます。
- ◆**食物繊維**…腸内の環境を整え、**便秘**や**大腸がんの予防**に効果が期待できます。また、脂質や糖と吸着して体の外に出す働きもあるため、**肥満**や**糖尿病の予防・改善**に役立ちます。

②野菜の食べ方

<p>炒める</p>  <p>油で炒めることで、ビタミンA・D・Eの吸収率が上がります。</p>	<p>煮る</p>  <p>食物繊維の多い根菜は、煮ることによって消化が良くなります。</p>
<p>生野菜</p>  <p>熱に弱いビタミンC、ビタミンB₁、カリウム等を摂取することができます。</p>	<p>蒸す</p>  <p>低温でゆっくり加熱ができるため、葉物野菜の栄養素を保つことに適した調理法です。</p>
<p>暑い夏におすすめ 『スムージー』</p>  <p>夏野菜には、ゴーヤ、トマト、モロヘイヤなど、栄養素も豊富でスムージーが作りやすい食材がたくさんあります。氷を入れて冷やし、牛乳・乳製品や果物、はちみつなどを加えると、味がまろやかになり飲みやすくなります。食欲の落ちる暑い夏にぴったりです。</p>	