

8月31日は「野菜の日」です！

や（8）・さ（3）・い（1）の語呂合わせから、「野菜の良さをもっと知ってもらいたい」という願いを含め、食料品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が昭和58年（1983年）に制定した記念日です。

「野菜の日」を機会に、野菜について改めて考えてみませんか？

「野菜」に含まれる主な栄養素

野菜に多く含まれている主な栄養素は「ビタミン類・ミネラル・食物繊維」です。これは、身体にとっても大切な栄養素ですが、体内での生成が難しいものが多いため、食べ物からとることが重要です。

ビタミン類

- ・体内で生成するのが難しく、食べ物から摂取する必要があります。
- ・13種類の**必須ビタミン**があり、いろいろな食品に含まれていますが、特に野菜に多い栄養成分です。

ミネラル

- ・体内のミネラルはごく微量ですが、**体の機能維持や調整に欠かせない成分で、体内で生成することができません。**
- ・**多量ミネラル**（カルシウム・ナトリウムなど）と**微量ミネラル**（鉄・亜鉛など）があります。

食物繊維

- ・小腸では消化・吸収されず大腸まで達し、**整腸作用**や**血糖値上昇の抑制**、**血中コレステロール濃度の低下**などの効果があります。



「ベジプラス100」を目指しましょう！

宮城県民は、野菜の摂取目標量（1日350g）に対し約100gも不足しています（H28年県民健康・栄養調査結果より）。そこで、宮城県では「**ベジプラス100**」を目指しています。

野菜のおかず「+1皿」を目指しましょう

- ・野菜350gは、野菜料理の約「**5皿分**」に相当しますが、日本人の平均は約4皿分です。「+1皿」を目標にしましょう！



- ・1食分(120g)の野菜の量は「**生野菜は両手に山盛り**」、**加熱した野菜は片手に山盛り**が目安です。

野菜をたくさんとるコツ

- ・**加熱する**
煮る・蒸す・炒めるなどの加熱調理をすることで、野菜のカサが減り食べやすくなります。
- ・**汁物・鍋物は具たくさんにする**
具たくさんにすることで、野菜の摂取量が増えます。



野菜にまつわる豆知識

イタリア出身の芸術家「レオナルド・ダ・ヴィンチ」は、「**ベジタリアン**（菜食主義）」だったという説があります。また、野菜を使った「**ミネストラ**（minestra）」というスープが好物だったといわれています。

ミネストラとは…

ミネストラ（minestra）とは、イタリア語でスープを意味し、現在の**ミネストローネの原形**となっています。

当時(1500年代)のイタリアでは、**トマトが有毒植物だと勘違いされていたため、現在の赤いミネストローネとは異なるものでした。**

しかしその後、トマトは有毒ではないことがわかり、食用に品種改良が繰り返され1700年代には現在の赤いミネストローネになったといわれています。

