

8月31日は何の日？

8月31日は、8（ヤ）3（サ）1（イ）の語呂に合わせて定められた“野菜の日”です。

皆さん、野菜を食べていますか？

野菜には、体の調子を整えるのに必要な食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

1日350g以上（大人）の野菜を食べることが目標とされていますが、生野菜でこれだけの量を食べるのは大変です。

そこで今月のコラムでは、野菜の調理方法についてお伝えします。

調理をすると、かさが減り、バリエーションも増え、野菜が食べやすくなります。

詳しくは、添付ファイル「あなたは野菜調理どのくらい食卓にのせていますか？」をご覧ください。

ただ注意点として、加熱すると壊れてしまう栄養素もありますので、生野菜と加熱した野菜を組み合わせることをおすすめします。

さまざまな調理方法を活用して、野菜摂取1日350g以上を目指しましょう！