



今月のテーマ

8月31日は **“野菜の日”**

「野菜の良さをもっと知ってほしい！もっと食べてほしい！」という思いから、
8月31日は“や（8）さ（3）い（1）の日”として制定されています。

夏はイベントも多く、食生活が乱れがちになることで夏バテしてしまうことも。
夏の暑さを乗り切るためにも、夏野菜を中心に野菜を取り入れて、
暑さに負けない体をつくっていきましょう！

野菜の良いところ

おなかの調子を整える

食物繊維が豊富なので、
おなかの調子を整え、
便秘の予防に効果的です！

免疫力を高める

β-カロテンやビタミンC
などが豊富に含まれており、
免疫力を高めることが
できます！

噛む力を育てる

食物繊維が豊富で、
噛み応えがあるので、
噛む力を育てる
ことができます！

1日分の野菜のめやす量

大人の野菜のめやす量は1日350gです。
350gとは両手山盛り程度、野菜料理5皿以上がめやすです。
下記の量を目安に、家族みんなで野菜を食べられるといいですね。

1～2歳	3～8歳	9～11歳	12～14歳	15歳以上
210g	240g	290g	300g	350g



日野市は「ベジ活350
両手山盛りいっぱい
習慣に 1日350gの野
菜を食べよう」をキャッ
チフレーズに食育を推進
しています

子どもは大人の7割程度の量だね



夏野菜で水分補給



毎日暑くて、熱中症が心配…そんな時は夏野菜を積極的に食べましょう！
夏野菜には水分のほか、紫外線から身を守るβ-カロテンやポリフェノール類、ビタミンC、ビタミンE、
熱をもった体を冷やしてくれるカリウムなどが豊富に含まれています。

夏野菜の例



トマト



なす



とうもろこし



きゅうり



ピーマン

? 野菜の代わりに野菜ジュースでもいいの？

◎野菜の代わりとしては不十分！補助的に取りましょう

野菜が苦手なお子さんでも、野菜ジュースだと喜んで飲んでくれることがあるかもしれませんが、野菜ジュースは野菜そのものとは違うと考えた方がよいでしょう。

野菜ジュースは、加工の過程で食物繊維やビタミンCなどが失われています。また、3～5歳はかみ合わせが完成する時期なので、野菜のように繊維が多くかみ応えのある食材でかむ力を育てる必要があります。よくかんで食べることで味を感じやすくなり、おいしく食べることにもつながります。

野菜ジュースによっては、飲みやすくするために果汁が入っているものもあります。甘くておいしい野菜ジュースは満腹感が得られやすく、飲みすぎると普段の食事がすすまなくなることも。あくまで補助的なものとして取るようにしましょう。

? サプリメントで野菜不足は補える？

Q サプリメントって、どんなもの？

A サプリメントとは、ビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し、錠剤やカプセル状にしたものです。

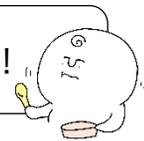
◎栄養不足が心配なときは、専門職に相談を！

栄養不足の心配から、お子さんへのサプリメントの利用を考えたことはありませんか？

サプリメントを飲めば栄養を補えるというのは魅力的かもしれませんが、食事をとる目的は栄養を補うためだけではありません。様々な味や感覚を経験したり、食べ方を覚える機会になります。

子どもがサプリメントをとった時の影響はほとんど分かっていません。栄養不足が心配な時は自己判断せず、まずは医師や栄養士・管理栄養士、保健師などの保健医療の専門職に相談してみましょう。

様々な食品に出会い、経験を重ねて、食べる楽しさ覚えていきましょう！



ご飯の上へのせてもおいしい♪

キュウリとサバ缶のおかかマヨ和え



<材料> (作りやすい分量)

きゅうり 2本
サバ味噌煮缶 1缶 (190g)
マヨネーズ 大さじ1.5
かつお節 1袋 (2.5g)

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにして、塩小さじ1/2 (材料外) で塩もみする。しばらく置いたら、水気を絞る。
- ② ボウルに①、サバ缶の身、サバ缶の汁大さじ1、マヨネーズ、かつお節を入れる。
- ③ サバ缶の身をほぐしながら混ぜ合わせる。

暑さの厳しいこの時季、おやつ時間は水分補給をする良いタイミングになります。冷たいものは甘さを感じにくいいため、甘い飲み物は思っているよりも多くの砂糖が入っています。水分補給をするときは、甘い飲み物ではなく、お茶か水を選びましょう。

栄養士①

