



8月31日は“野菜の日”です



～野菜は健康な生活に欠かせない
ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫～

野菜業務部

1 「野菜の日」とは？

8月31日は、「野菜の日」です。1983年に農業関係団体などが野菜の栄養価やおいしさなどを見つめ直してもらったため、「ヤサイ＝8.3.1」の語呂合わせからこの日が選定されました。

厚生労働省では、「健康な生活の維持のため野菜を1人1日350グラム食べることを推奨していますが、実際の摂取量は平均281.4グラムで、約70グラム足りていません。

野菜350グラムは小皿5皿分（70グラム×5皿）。1日3食の中で野菜をプラス小皿1皿分摂って健康な生活と免疫力を維持しましょう。

2 野菜は健康な生活に欠かせないビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫です

野菜は、ビタミンA、Cなどの“ビタミン”、カルシウム、カリウムなどの“ミネラル”、腸内環境を整え、風邪や感染症の予防効果のある“食物繊維”の宝庫です。

私たち日本人は、ビタミンAの53%、ビタミンCの40%、カルシウムの17%、食物繊維の36%を野菜から摂取しています。

世界がん研究基金、アメリカがん研究協会の研究報告によれば、野菜には、胃ガン、食道ガン、口腔・咽頭ガンの発生リスクを減少させる効果が認められています。

3 8月31日に「国際果実野菜年alicセミナー」を開催します

「国際果実野菜年2021」の企画として、8月31日（火）の「野菜の日」にオンラインセミナーを開催します。

テーマ：「新型コロナ禍の野菜消費と健康」

講師：女子栄養大学 上西 一弘教授、武庫川女子大学 松井 徳光教授

詳細は、当機構HPをご覧ください。

4 毎月、四季の野菜（2品目）の栄養価・産地・レシピを紹介しています

「トマトの丸ごと炊き込みご飯」 （月報野菜情報5月号より）

■材料（1人分）

米	1合	黒こしょう	少々
トマト	小1個	薬味（大葉、ねぎなど）	お好みで
A だし汁	150ml		
みりん	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1/2		
塩	ひとつまみ		
オリーブオイル	小さじ1/2		



■作り方

1. トマトは軸を除き、軽く包丁で十字を入れる。米はといで30分ほど浸水させておく。
2. 米の水気を切り、鍋にAを合わせる。トマトを中央に置く。
3. 鍋に蓋をし、中火にかけて沸騰させる。吹いてきたらごく弱火にして約12分炊く。火を止めて20分蒸らす。
4. しゃもじでトマトを潰し、底から切るように全体を混ぜてから器に盛る。黒こしょう、お好みで薬味で味を整える。

■レシピ作成者：中山 晴奈

alic 野菜

検索



<お問い合わせ先>

独立行政法人農畜産業振興機構

野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL：03-3583-9448