



や さ い
8月31日は

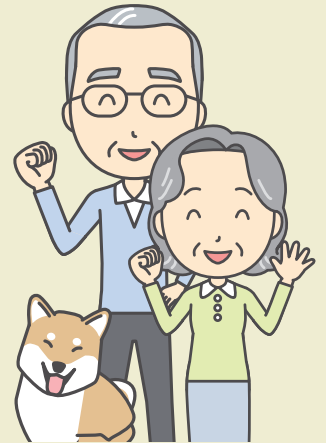
野菜の日

昭和58年、全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体が、消費者に対し、野菜の栄養価値を再認識してもらい、その消費の促進を図るため8月31日を「野菜の日」と決めました。



1日350gの野菜で 健康と笑顔をかなえます！

豊かな未来のために、もっと野菜を食べませんか？
生活習慣病を予防し、元気な毎日を手に入れましょう！



野菜をとろう!!

野菜には体に良い成分が多く含まれます。例えば、カリウムは血圧を下げる効果があり、ビタミンCやβ-カロテンは発ガン物質の生成を抑制します。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素は「活性酸素」の発生を抑え、生活習慣病の原因となる細胞や組織の酸化を防ぎます。野菜を摂ることで、体内のバランスが整い、健康維持に役立ちます。

引用：農水省HP(みんなの食育)



生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。



野菜を多く 食べるメリット

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

