



1983年（昭和58年）に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識して欲しいという願いから、8月31日を『野菜の日』に制定しました。今ではいろいろな所で野菜にちなんだイベントやキャンペーンを行っています。

## 野菜1日350g食べていますか？

脳卒中、高血圧、がんなどの生活習慣病予防に効果的な**カリウム**、**食物繊維**、**抗酸化ビタミン類**を十分摂取する為に必要な野菜の量として厚生労働省が示した目標が『**野菜1日350g**』。2010年の国民栄養・健康調査では、成人の野菜の摂取量は1日平均295g、つまり**あと50g程足りていない**計算になります。意識して毎日**あと一品**増やせると良いですね。

## 美味しいサラダのコツ

### ●切り方に工夫を

切り方を変えるだけで食感も印象もがらりと変わります。千切り、さいの目切り、ピーラーでリボン状など色々な切り方で食卓を盛り上げましょう。

### ●大きさを揃える

食べやすい大きさに揃えることで、ドレッシングも馴染みやすくなります。レタスなどの葉野菜は包丁を使わず手でちぎるのがおすすめです。

### ●スピナーやふきんでしっかり水を切る

**これが一番大切です！**水々しさを意識するあまり水気を残してしまいがちですが、水気が残っていると味がぼやけてしまいます。しっかり水気をとることでドレッシングの油が絡みやすくなり野菜の旨味が引き立ちます。

