

# “結愛” ~ゆい~

発刊責任  
訪問/入室

## 『今月の豆知識』

8月31日は野菜の日1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関連組合が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。厚生労働省では健康な生活を維持するための目標値の一つとして「野菜類を1日350g以上摂取すること」を推奨しています。350gのうち緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜を230g以上摂ることが望ましいとされています。

- 緑黄色野菜…にんじん、かぼちゃ、トマト、オクラなど色が濃く、カロテンを豊富に含む野菜の総称。ビタミンCやビタミンB2、カルシウムや鉄、カリウムなども多く含まれているものが多い。
- 淡色野菜…たまねぎ、白菜、レタス、もやし、キュウリ、ナスなどは特にビタミンCが多く、ビタミンB1や、緑黄色野菜と同様にビタミンB2、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれているものが多い。

上記のように緑黄色野菜と淡色野菜ではそれぞれ含まれている栄養素が異なるため、どちらかに偏らずバランスよく摂取するようにしましょう。

野菜の摂取量を増やすことで低カロリーで満腹感が得られることやカリウムや食物繊維、ビタミン類、カルシウムなどの栄養素が含まれているため生活習慣病の予防になるといわれています。

また、この時期に採れる、とうもろこしやピーマン、トマトなどたくさんの栄養素が詰まった夏野菜は夏バテや熱中症の対策に効果があります。トマトやキュウリ、ナスなどの野菜は水分が豊富に含まれ、身体にこもった熱を内側から冷やしてくれる役割もあります。

最近はドレッシングも様々な風味のものがあるのでサラダにしたり、お浸しやスープ、みそ汁など熱を加えると野菜のカサが減り量を摂取しやすくなります。

旬のものを取り入れつつ、野菜をたくさん食べて健康な体づくりを心がけていきましょう🍅！！

## 『通所リハビリテーション~七夕飾り~』

今年も通所リハビリでは皆さんと七夕飾りを作り、短冊を書いて竹に飾りました。七夕の飾りつけをする笹竹には風に揺れるサラサラという葉の音で悪いものを祓ってくれる厄除けの力があると信じられていたそうです。短冊にはご自身やご家族の健康、世界平和を祈る方が多くいらっしゃいました。

