

暑い🌸今こそ！野菜の摂取を！

かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.8



8月31日は野菜(や「8」さ「3」い「1」)の日です。
暑い時期は、食欲が落ち、冷たい麺や飲み物の摂取が多くなりがちです。その結果、野菜の摂取量が少なくなりがちです。
そこで、野菜の摂取状況や野菜の栄養、暑い時期に野菜を手軽に調理できる方法をご紹介します。

鹿児島県民の野菜の摂取状況

鹿児島県の令和4年度県民健康・栄養調査では、1日あたりの野菜摂取量は271.4gで、同年の国民健康・栄養調査の全国平均を上回りましたが、目標値の350gには届いていません。

野菜の栄養とメリット

ビタミンC

暑さで疲れた体の回復



カリウム

汗で失われるミネラル補給



食物繊維

腸内環境を整え、夏バテ予防



βカロテン

抵抗力を高める



暑い時期に野菜を手軽に調理できる方法

火を使わないレシピにする

サラダ: トマト、きゅうり、レタス
漬けもの: 浅漬け、ぬか漬け
和えもの: 「ツナとキャベツ千切り」
「豆腐と水菜」など



電子レンジを活用

レンジ加熱で温野菜
かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん
蒸しなす
ラップで包んでレンジで加熱し
冷やして生姜じょうゆでさっぱり



まとめて作って冷蔵庫へ

ゆで野菜
冷やし麺やみそ汁に
サッと入れられる。
夏野菜の焼きびたし
夏野菜を焼いてめんつゆにつける。
酢の物
酸味で食欲もアップ

のせるだけ・かけるだけ

冷ややっこ: トマト・オクラ
そうめん: きゅうり・みょうが・大葉
カレーや丼: 冷凍ほうれん草や
むき枝豆・コーンを
加える。

冷凍・カット野菜を利用

洗う・切るの手間が省け、
すぐ調理できる。



「暑いから野菜を避ける」のではなく、
「暑いからこそ野菜で栄養補給」がおすすめです。

