

8月31日は 野菜(8)菜(31)の日



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)のごろ合わせから野菜について「もっと知って、食べて欲しい」という願いから8月31日は**野菜の日**とされています。

野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスや風邪などの予防にも効果的です。

毎食、野菜をしっかり揃え、主食＋主菜＋副菜といったバランス良い食事を摂ることをこころがけましょう！

果樹王国山梨県ではありますが、県内では多くの野菜が作られています。

山梨県産の新鮮な野菜をぜひお召し上がりください！

「1日350gを目安に野菜を食べて健康な毎日を過ごしましょう！」

山梨県の野菜摂取ランキング

男性は全国7位 女性も10位（令和6年調べ）と、上位にランクインしています。
831の日をきっかけにランクアップを目指しましょう！

☆県産野菜の地産地消で目指せナンバー1