



大学生協事業連合
谷田部知彩帆

管理栄養士からの便利

2026年8月

いよいよ夏休みですね!

しっかりリフレッシュしつつ、遊び・バイト・帰省など、それぞれの時間を楽しんで充実した夏を過ごしてください!
そして8月31日は「やさいの日」🍃この機会に、いつもよりちょっとだけ野菜を意識して取り入れてみましょう。

8月31日はやさいの日! 野菜食べていますか?

野菜にはビタミンA、C、Eなどの**ビタミン類**、カリウム、カルシウムなどの**ミネラル**や**食物繊維**を豊富に含んでいます

ビタミン・ミネラル

皮膚や粘膜の健康、栄養素の代謝などに大切な栄養素です。人の体内で作ることができないものもあるので、食事から摂ることが大切です。

食物繊維

炭水化物に含まれる成分で、腸内環境を整え、お通じを良くしたり、糖質の消化・吸収を緩やかにする働きがあります。

1日に食べる
野菜量の目標量

350g = 緑黄色野菜 **120g** + その他の野菜 **230g**

20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は、平均258.7グラム(令和6年国民健康・栄養調査)であり、
摂取目標量を大きく下回っている状況です。1食あたり **120g** を目安に毎日の食事に意識して野菜を取り入れましょう

いつもの食事に小鉢で野菜をプラス!



ほうれん草の胡麻和え

【野菜量】約**50g**

●鉄分で貧血予防



かぼちゃ煮

【野菜量】約**54g**

●ビタミンAで免疫力アップ



ブロッコリーのピーナッツ和え

【野菜量】約**63g**

●ビタミンCを摂るなら



きんぴらごぼう

【野菜量】約**32g**

●食物繊維を摂るなら

「野菜は体にいい」と分かっているけど…最近は価格がネック 無理なく続けやすい野菜の取り方を紹介します

農林水産省の野菜情報を チェック!

今週のお手軽野菜や、
野菜の生育状況が分か
ります! 買い物の参考に
してみてください。

冷凍野菜を活用!

ブロッコリー、ほうれん草、ミックスベジ
タブルなどの冷凍野菜は価格変動が少
なく、必要な分だけ使えてムダが出ませ
ん。下処理不要で時短にもなります。

乾燥野菜 缶詰を利用する

切り干し大根、トマト缶など
は長期保存が可能。安いとき
にまとめて購入しておくで、
食費の節約に役立ちます。

困ったときの味方 もやし

野菜が高い時期でも
安定して安価です。
日持ちしないので買
いすぎにご注意!



自炊にチャレンジしてみませんか?

野菜の旨みたっぷり♪ラタトゥイユ

材料 1人分

なす (1個)

玉葱 (1/2個)

ピーマン (1個)

人参 (1/2本)

椎茸 (2個)

にんにく (1片)

トマトホール缶 (1/2缶)

オリーブオイル (大さじ1)

コンソメ (顆粒タイプ) (小さじ1)

塩 (適量)

こしょう (適量)

乾燥パセリ (缶) (適量)

大学生協 自炊レシピ



で検索!

野菜まるごと

ヘルシー

自炊メニューレシピ

レシピから

ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は
応援します。