

8月31日は何の日？

8月31日は、「**野菜の日**」です。

「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、1983（昭和58）年に制定した記念日です。

○おいしい夏野菜の見分け方・効果○

トマト



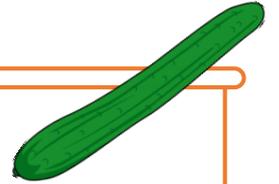
【見分け方】

ヘタが青々としていて、全体が赤く、ずっしり重いもの。

【効果】

リコピン…細胞の酸化・老化を防止

きゅうり



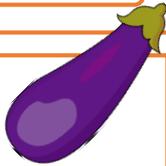
【見分け方】

皮に張りがあり、トゲがとがっているもの。

【効果】

カリウム…余分な塩分を排泄

なす



【見分け方】

張りつつや、重みがあり、ヘタのトゲがピンととがっているもの。

【効果】

ポリフェノール…抗酸化作用、がん予防

アントシアニン…眼精疲労

ピーマン



【見分け方】

切口が変色してなく、肉厚で弾力があるもの。ヘタが六角形のもののほうが苦くない。

【効果】

ビタミンC…風邪予防や美容効果

βカロテン…免疫力アップ、がん予防

ゴーヤ



【見分け方】

全体的に張りがあり、実がひきしまった緑の濃いもの。イボが細かくゴツゴツしているもの。

【効果】

ビタミンC…風邪予防や美容効果

モモルデシン（苦味成分）…食欲増進



夏の太陽を浴びた夏野菜は栄養価も高く、新鮮でおいしいです。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！