

全青青連が27日に新宿で

「野菜の日」をPR

1日350gへ 摂取・消費拡大

8月31日は
野菜の日

1日350gの野菜で
健康と笑顔をかなえます！

豊かな未来のために、もっと野菜を食べませんか？
生活習慣病を予防し、元気な毎日を手に入れましょう！

野菜をとうろう!!
野菜には毎日に良い成分がたっぷり含まれています。ビタミンは血圧を下げる効果があり、ビタミンCやカロチンは免疫力向上の効果を期待できます。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素は「抗酸化作用」の働きを期待できます。野菜を食べることで、生活習慣病の予防効果が期待できます。野菜を食べることで、生活習慣病の予防効果が期待できます。野菜を食べることで、生活習慣病の予防効果が期待できます。

野菜を多く食べるメリット
野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんなどのリスクが低いという結果が出ています。

全国青果物商業協同組合連合会青年会

今年31日の「野菜の日」にちなみ、今年も野菜摂取および消費拡大に向けた活動が行われる。全国青果物商業協同組合連合会（近藤栄一郎会長、全

野菜の日は1983年に全青連や食料品流通改善協会（現・食品等流通合理化促進機構）など9団体が、消費者に対し野菜の栄養価値や野菜摂取の意義を再認識してもらうため、消費促進を図るために制定。各地で消費者啓発を展開している。

その中で全青青連は活動の主体となり、八百屋カレンダーなどを毎年作成して、青果物の消費拡

大を図ってきた。野菜の日のポスターには「野菜を食べようプロジェクト」のロゴマークを使用している。

青連）およびその青年会である全国青果物商業協同組合青年連合会（全青青連）では、27日午前11時～午後4時まで、J A東京アグリパーク（J A東京南新宿ビル1階、J R新宿駅南口から徒歩4分）で、全国各地の青果物の試食販売やチラシ配布を行う（試食販売はなくなり次第終了）。

大を図ってきた。野菜の日のポスターには「野菜を食べようプロジェクト」のロゴマークを使用している。