



河北の食育だより

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどのおいしい食材がたくさん出回ります。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日を横にすると人の目と眉に見えませんか??このことから、目の愛護デーと呼ばれるようになったそうです。毎日、テレビやゲームのしすぎで目を酷使していませんか??
目の健康のために良い食べ物を取り入れて目を大切に!

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。
(緑黄色野菜・レバー など)
- ビタミンB₁** 目の神経の働きを正常にする。
(レバー・豚肉・うなぎ・麦 など)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ。
(緑黄色野菜・果物・さつまいも など)
- アントシアニン** 光の刺激を脳に伝達する色素、ロドプシンを再合成。
(ブルーベリー など)



今が旬! 『さつまいも』

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。他にも、抗酸化作用を持つビタミンEやコラーゲンの生成を促進するビタミンCなど様々な栄養素が含まれています。普段の食事のほか、おやつにも取り入れてみてはいかがでしょうか。

食物繊維って何種類あるの??

食物繊維には2つの種類があります。1つは『水溶性』で、腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは『不溶性』で、腸を刺激し、便通と有害物質の排除を促します。どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、きのこ、豆類、イモ類など副菜に取り入れてみましょう。

