



# 10月食育だより



実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、食欲の秋がやってきました♪食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう！



## おいしく食べよう さつまいもは今が旬！



秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれ、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。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他には、ビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。



## ☆食物繊維とは☆



収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

### 水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。  
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

### 不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。  
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

## 栄養素たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。

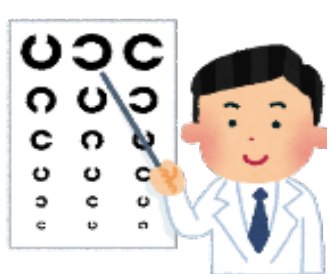
また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート  
エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富で歯ざわり抜群！

## 目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



### ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。  
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



### ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。  
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



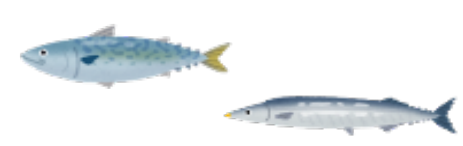
### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。  
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



### ・DHA

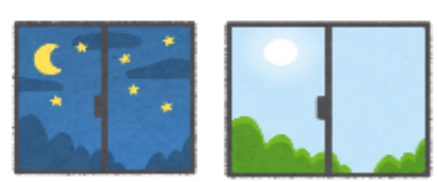
目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。  
(いわし・さんま・さばなど青魚)



## ★「見る力」を育てるポイント

### ①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。



### ②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。



### ③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



### ④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見ていると視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

