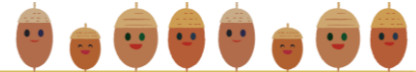




食育だより



秋もすっかり深まってきました。10月は「スポーツの日」があります。1964年の東京オリンピック以降開会式が行われた10月10日は「体育の日」という祝日でした。これが名称を改められ「スポーツの日」となりました。東京オリンピックが開催される予定だった2020年に限定して7月24日が「スポーツの日」で、翌年以降は10月の第2月曜日になる予定でした。しかし、コロナウイルスによるオリンピック開催延期で2021年は7月23日が「スポーツの日」となっています。今年も10月9日が体育の日です。健康維持のためには食生活に気をつけるだけでなく、定期的に体を動かすことも大切です。気候の良い秋から体を動かす生活習慣を始めてみませんか？



10月10日は 目の愛護デー



「10」を2つ並べて横にしたときに「眉と目」の形に見えることから名づけられたそうです。長時間悪い姿勢で本を読むことや、テレビやパソコンを見て夜更かししていると、目に負担がかかり病気につながります。この機会に目に良い生活や食事について見直してみましょう。



「**ビタミンA**」は目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじん、かぼちゃに豊富に含まれ、油で調理すると吸収率が高まります。



「**ルテイン**」は野菜の色のもとになる物質で、有害な青色光から目を守り、白内障等の予防に役立つといわれています。ほうれん草やブロッコリー等に含まれます。



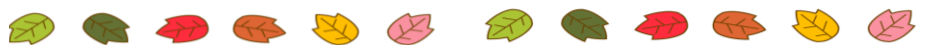
「**アントシアニン**」という色素は、目の疲れをとったり、視力を回復させる働きがあり、ブルーベリーや紫キャベツ等に含まれます。



「**ビタミンC・E**」は強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは野菜や果物、ビタミンEは魚介類や種実類に多く含まれます。



「**ビタミンB1**」は眼神経の働きを高める役割をしており、「**ビタミンB2**」は目の疲労回復に役立つといわれています。豚肉に多く含まれます。



日中の気温差と乾燥に注

日中の汗ばむような陽気の日でも朝夕はぐっと冷え込むようになり、だんだんと空気が乾燥してきました。空気の乾燥は呼吸器系の病気も招きやすくなりますが、東洋医学の養生法では「喉や気管支を潤すには柿」「咳止めには梨やレンコン」など、旬の食材をとることが有効とされています。また日中は暑い日もあるので水分補給も忘れずに行いましょう。



柿を食べると医者いらす!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

