# 食育だより

名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

日が暮れる時間も早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この季節は活動量とともに食欲が増す時期になります。子どもも心身ともに成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚とともにいろいろな食材に触れて食べましょう。

## 目に良い栄養素について~10月10日は「めの愛護デー」

2つの１０を横に倒すと目の形に見える事から、
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、
きちんと栄養をとることが大切です。
この日を機会に、子どもの「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
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・玉子・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)

### DHA（ドコサヘキサエン酸）
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・さばなどの青魚)

## 上手に摂ろう！食物繊維

食物繊維には「水溶性」と「不水溶性」があります。

**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、こんぶやわかめなどの海藻類)

**不水溶性食物繊維**
腸を刺激し、便通と有害物質の排出を促します。(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)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるのに大切な働きをします。
お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかり摂ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、
腸内環境を整えることで免疫力をアップします。
食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。