



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)

ビタミンA

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)

食育クイズ

Q 10月31日は「ハロウィン」ですね！ハロウィンでおなじみの、目の粘膜を守るビタミンAやビタミンCがたっぷり入った秋の野菜はどれでしょう？

- ① トマト ② かぼちゃ ③ きゅうり



正解：② かぼちゃ

かぼちゃには目の粘膜を強くするビタミンA（β-カロテン）が豊富に含まれています。ハロウィンにはご家庭でもかぼちゃを使ったスープや煮物をぜひ楽しんでみてください♪