

「秋の恵み」ぶどう、梨、柿、くりがお店に並ぶ季節になりました。「実りの秋」です。そして、運動をするにもよい季節です。日に日に涼しくなり食欲も出てきます。1日3食しっかり食べ、運動・睡眠のバランスをとって、元気に過ごしましょう。



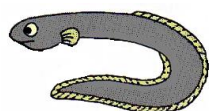
10月10日は
【目の愛護デー】です♪

目によい食べもの、知っていますか？

栄養が不足することで起こる目の病気には、夜になると目がよく見えなくなる「夜盲症」や、充血、目が乾く感じと目の痛み、目の疲れなどが起こる「角膜乾燥（ドライアイ）」などがあります。なんでもバランスよく食べることが大切ですが、とくに、ビタミンAやビタミンB2などが足りなくなると、目の病気が起こりやすくなるため、注意しましょう。

目によい食べもの

ビタミンA（物を見るはたらきを助けたり、目の表面の乾燥を防ぐ）



うなぎ



レバー



ほうれんそう



たまごのきみ

ビタミンAを
含む食べもの

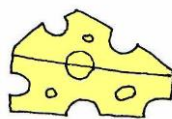
ビタミンB₂（目の疲れや充血を防ぐ）



ぎゅうにゅう



なつとう



チーズ

わかめ・こんぶ



ビタミンB₂を
含む食べもの

など

☆秋の食べもので元気になろう☆



さつまいも

熱に強い（加熱しても、成分が壊れにくい）ビタミンCが豊富。（りんごの10倍以上！）

また、ビタミンEは、玄米の2倍、食物繊維も多く含まれています。さつまいもは、胃や腸を丈夫にします。気力のない時やストレスで食欲のない時などに効果があるといわれています。

くり

デンプン・ビタミンB1・ビタミンCを多く含んでいます。くりは、筋肉や骨を丈夫にする働きがあるといわれています。また、胃腸を丈夫にし、血液の流れをよくする働きもあります。

かき

かきに含まれるビタミンCの量は、日本人がよく食べる果物の中でトップクラス！
かぜ予防や美容効果によいといわれています。



りんご

カリウムを多く含んでいるため、ナトリウムの害を防ぎ、塩分のとり過ぎを抑えてくれます。皮には、鎮静作用のあるタンニンとペクチンを多く含み、下痢や腸炎に効くといわれています。

