



食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ち良いシーズンの到来ですね。たくさん体を動かしお腹を空かせてご飯を食べると、旬の食材も一層美味しく感じますね。さつまいもに栗、きのこや新米など、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。



～目に良い食べ物ってなにがある？～

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされる食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。

【ビタミンA】

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。
⇒緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵など



【ビタミンB1】

目の神経や疲れを軽減する。
⇒豚肉、豆類、牛乳など



【ビタミンC】

目の充血を防ぐ役割をもつ。
⇒緑黄色野菜、果物（オレンジ、グレープフルーツ、キウイ）、さつまいもなど



【DHA】

体に必要なω3脂肪酸に含まれるDHAは神経細胞に多く含まれ、網膜の機能維持や保護効果のための重要な成分です。ドライアイの予防にも効果的。
⇒鮭、マグロ、鯖、イワシなど



【アントシアニン】

抗酸化作用のあるポリフェノールの一種。視力・視覚機能の改善、眼精疲労の予防に効果的。
⇒ベリー類（ブルーベリー、ラズベリー、いちごなど）、なす、りんご、ぶどうなど



☆クッキングがあります☆

10月20日（金）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを予定しています。
持ち物…エプロン、三角巾、マスク
爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪



