

暑さも落ち着き、過ごしやすい時季がやってきました。秋は身体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん遊んでお腹をすかせ、秋の美味しい食事を楽しみたいですね！旬の食材で秋の食事を楽しみながら、風邪に負けないよう身体の調子を整えましょう！

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付けられたそうです。TVやPC、ゲーム等の画面を見続ける機会が増えた現代に、目の健康について考えてみてはどうでしょうか？



◎◎ 目に良いとされる栄養素 ◎◎

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。目に良いとされてい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、働きを良くする
⇒緑黄色野菜など

●ビタミンC

目の充血を防ぐ役割をもつ
⇒緑黄色野菜・果物・芋類など

●ビタミンB1

目の神経や疲れを軽減する
⇒豆類、大豆製品、青魚など

●アントシアニン

毛細血管の血流を良くする
⇒なす、ブルーベリー、ぶどうなど

新米

とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいます。このほかに、香り、つや、白さ、甘みや粘りも違うといわれています。秋の味覚とともに、おいしいごはんを堪能してください。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても食べる時の正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事時の姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする習慣を身に付け、楽しく食事ができるようにしましょう。



- ・机に向かって真っすぐ座る
- ・いすに深くこしかける
- ・足は床に着ける
- ・食器を手にとって食べる