



夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい気候の秋がやってきました。秋は食べ物のおいしい季節です。急な気温の変化で体調などを崩さないように、旬のおいしいものをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



食欲の秋

【なぜ『食欲の秋』と言うの?】

おいしい旬の食材が多いことから「収穫の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はたくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。主食となるお米のほか、栗やさつまいも、きのこや梨など、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期として知られています。そのことから、古くから「おいしい食べ物が多い秋は、いつもより食欲が増す人が多い」と考えられてきました。「食欲の秋」といわれるようになった由来は諸説ありますが、上記の理由が、「食欲の秋」という言葉ができた一般的な由来として知られているようです。

【旬とは?】

その食べ物が最もおいしく、栄養価も高くたくさん回る時期を言います。旬のおいしさを味わえるのは、四季がある日本ならではのことで、旬の食材は、その時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元気にするパワーがあります。

【秋が旬の食べ物】

- ・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み、香り・つや・白さ・甘みや粘りも違うといわれています。
- ・さつまいも:芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており腸内環境を整えてくれます。
- ・かぼちゃ:βカロテンが豊富で免疫力を高めてくれます。
- ・きのこ:食物繊維、ビタミンD、ミネラル等が豊富に含まれています。

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