

いよいよ秋本番！朝晩が冷え込むようになり、聞こえる虫の音も、鈴虫やキリギリスにかわってきましたね。  
10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやゲーム・パソコンなど、目を酷使することが増えています。  
目の健康を守るために、目が疲れたら目を休ませるようにしましょう。

## 目の健康に！ビタミンAを摂ろう！

目の愛護デー



- **ビタミンA**は、目と粘膜に関係深い栄養成分です。  
うす暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、このビタミンAが大きく関わっています。  
ビタミンAが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状になります。



多く含まれる食材

※ ビタミンAは油と相性が良いです。ソテーや天ぷら、ごま和えなど、油と一緒に調理することがおすすめです。

- ビタミンAの他にも**ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンE**などバランス良く栄養素を摂るように心がけましょう

### ビタミンB群

ビタミンB1とB2が不足すると、目の疲れや視力障害、目の充血などの症状があらわれます。  
多く含まれる食材⇒納豆・ナッツ類など

### ビタミンC

ビタミンCは、目の老化予防に効果があります。  
多く含まれる食材⇒ブロッコリー・ピーマン  
みかん・キウイフルーツなど

### ビタミンE

ビタミンEは、活性酸素から体を守ったり老化を予防したりする働きがあります。  
粘膜や水晶体の健康を守ります。  
多く含まれる食材⇒アーモンド・南瓜など

## 旬の食材【きのこ類】

低エネルギーでビタミン・食物繊維が豊富！

### しいたけ



・日光の力で**ビタミンD**に変化する**エルゴステリン**が豊富です。  
ビタミンDは骨や歯の強化、成長促進に効果があります。

### しめじ



・免疫機能を活性化させる**レクチン**が含まれています。  
風邪などの感染症を予防します。

### えのき



・きのこ類の中でも**ビタミンB1**が豊富です。  
ストレスや疲労の解消に効果的です。

## 旬の食材【かぼちゃ】

甘味たっぷりの人気野菜、おやつにもおすすめです！

・体の中で**ビタミンA**に変わる**カロテン**と、**ビタミンC**が豊富です。  
体に抵抗力をつけ、疲れ目の改善、風邪などの感染症の予防に効果があります。



・チップスにしてスナックに、茶巾にして和菓子にと、手軽でヘルシーなおやつ作りにもおすすめの食材です。

## 旬の食材【くり】

少量で必要な栄養素をとる事が出来るので  
お子様には最適！

・脂質が少なく、でんぷんが多いので、他のナッツ類に比べてヘルシーです。



・**食物繊維**はさつまいもよりも多く、腸内環境や便秘に効果があります。

## 旬の食材【さんま】

うまみも栄養も脂も秋が旬です！

・秋のさんまの脂には**DHA・EPA**がたくさん含まれています。  
DHAは学習能力を向上させる効果があり、EPAは血液をサラサラにする作用があります。



・**ビタミンD**が豊富です。カルシウムの吸収を良くし、骨や歯の発育を助けます。

## 作ってみよう！ ☆きのこたっぷり団子スープ☆

### 材料(4人分)

### 作り方

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| 木綿豆腐 200g  | ① 木綿豆腐は水切りをし、つぶします。   |
| しめじ 1/4パック | ★は全てみじん切りし、豆腐と合わせ、    |
| 椎茸 2ヶ      | 醤油・塩・こしょうで下味をつける。     |
| えのき 1/4パック | ② 鍋に水と☆を入れ、火にかける。     |
| ねぎ 1/4本    | 沸騰したら団子を一口大に丸めて入れる。   |
| 生姜 1かけ     | ③ 玉葱を薄切りにし、小松菜は3センチの  |
| 片栗粉 適量     | 長さにカットし、②の肉団子がある程度固まっ |
| 玉葱 1/4ヶ    | たら入れる。                |
| 小松菜 1/4パック | ④ 再び沸騰したら弱火にして15分煮る。  |
| 出汁 4カップ    |                       |
| 薄口醤油 小さじ1  |                       |
| みりん 小さじ1   |                       |
| 塩 小さじ1/2   |                       |

団子スープなら、きのこが  
苦手な子も食べやすいね♡



## 10月 薬膳料理

- ・ 発芽玄米入りくりごはん
- ・ プチトマト
- ・ 切干大根の炒め煮
- ・ くりのコロック
- ・ きのこと汁
- ・ 柿