



もりもりつうしん

令和3年
10月号



あき げいじゆつ あき
秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくりと取
り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋と言われるように、さつまいも、くり、
きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を
たの
楽しみましょう。

10月10日 目の愛護デー

すうじ ふた か よこ
数字の10を二つ書いて横にすると、まゆげと目のように見え
ることから、10月10日は「目の愛護デー」として、
め けんこう かんが ひ
目の健康を考える日です。



わたし せいかつ
私たちの生活は、テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどを
つか
いつい使いすぎて、目を疲れさせてしまうことがたくさんあります。こ
れが原因で、視力が悪くなったり、頭痛や肩こり、ドライアイなど、体
に不調がでてきたりします。



「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い所
で目が見えにくくなったり、目が乾燥したりし、最悪の
場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫色のもとになる成分で、
目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



目の愛護デー こんだて (10月8日)

- コッパン
- ブルーベリージャム
- かぼちゃの豆乳ポタージュ
- ローストチキン
- ほうれん草のソテー

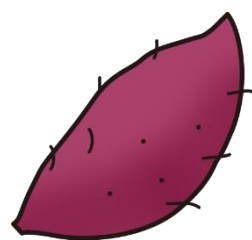


今月の季節の食材

○さつまいも

(7日 さつまいも汁、22日 大学芋、29日 クリーミーポテト)

さつまいもは、加熱すると甘みが増して、さらにおいしくなります。また、かぜをひきにくい体をつくるために役立つビタミンCが多く含まれています。



○さんま

(11日 さんまのかば焼き)

さんまは、形が刀に似ていて、秋にとれる魚なので、漢字で「秋刀魚(さんま)」と書きます。胃がなく腸が短いので、フンがたまらないため、内臓が傷みにくく、内臓ごとおいしく食べられます。

