

# 食育だより



暑さもやわらぎ過ぎしやすい気候の秋がやってきました。秋は1年中で1番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな味覚形成にとっても重要です。食事に旬の食材を取り入れ、しっかり食べていろいろな秋を楽しみましょう！



## ～上手にとろう！食物繊維～

野菜にはそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらにさつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には食物繊維も豊富に含まれています。

### 食物繊維とは？

腸の動きを良くしたり、生活習慣病の予防にも良いことはよく知られていますが、食物繊維といっても食べ物によって水に溶ける繊維と溶けない繊維があり、それぞれの働きにも違いがあります。

#### 不溶性食物繊維

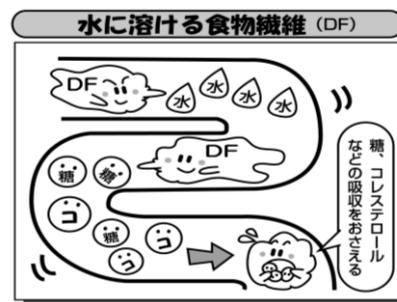
水に溶けない食物繊維は、野菜や芋類、きのこ類に多く含まれています。腸内で水分を吸ってかさを増し腸壁を刺激するので、便秘の予防や改善が期待できます。

#### 水溶性食物繊維

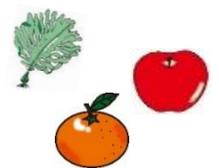
水に溶ける食物繊維は柑橘類、りんご、海藻類に多く含まれています。糖質の吸収を緩やかにしたり、コレステロールを低下させたりする作用が知られています。



多く含まれる食



多く含まれる食品



### 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。健康な目を保つためには、バランスよく栄養を摂ることが必要です。

- \*ビタミンA…目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。(緑黄色野菜・レバーなど)
- \*ビタミンC…目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物など)
- \*ビタミンB群…視力低下の防止や疲れ目などに効果的です。(豚肉・卵など)