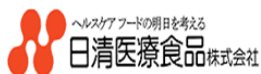


10月栄養だより



目に良い栄養素について

10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養素を摂ることが大切です。子ども達の目の健康を改めて見直してみましょう！

・ビタミンA



目の粘膜を強くし、目の疲れや感想を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率がアップします。(緑黄色野菜、卵黄など)

・ビタミンB群



ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉、ごま、豆類など)

・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、芋類)

・DHA



目の神経に存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。(いわし、さんまなど青魚)

食物繊維をとりましょう！

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を防ぎます。
(りんごなどの果物類、昆布などの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう、かぼちゃなどの野菜類、芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、など積極的に食べるようにしましょう！



沖縄の郷土料理を提供しました！



- ・タコライス
- ・中華スープ
- ・チャンプルー
- ・シャインマスカット