

2025年 秋号

食育だより

沖縄のつよい日差しが和らいで秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地よい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋、旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもころは目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。この日を機会に、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、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜、レバー、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、卵、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

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報をスムーズにしてくれます。体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。

(いわし、さんま、さばなど青魚)



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物とは?



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

