

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・と色々な事に集中できる良い季節です。気温差のあるこの時期は大人でも体調を崩しやすいので体調管理に十分気を付けて、元気いっぱいにご過ごしてもらいたいと思います。

## ☆秋は野菜・魚・果物などたくさんの食材が旬を迎えます

### 野菜



なす  
きのこ類  
じゃがいも  
さといも  
だいこん

さつまいも  
にんじん  
チンゲン菜

### 魚



秋刀魚  
鮭  
イワシ

イカ  
鯖

### 果物



柿  
温州みかん  
いちじく

ぶどう  
なし  
くり

## 胃腸を元気にしてくれる秋の食材



秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にし、お腹の調子を整えるものが多いです。

- 秋刀魚・・・サンマは胃腸を温めて、消化を助ける効果もあります。
- なす・・・なすは94%が水分で、下痢や便秘の改善に役立ちます。実が引き締まった秋ナスは、胃腸の調子を整えてくれます！！
- さつまいも・里芋・・・食物繊維を豊富に含んだ食材で、便秘の解消におすすめです！！

## 10月10日は目の愛護デー👁️👁️

「10・10」を横にすると、👁️👁️のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、つつい目を酷使してしまいがちです。目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。

## 目に良い食べ物をとれよう！

### ビタミンA

目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目の乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

**【多く含む食品】**  
レバー、うなぎ、人参

### アントシアニン

紫色の色素成分で目の疲れを和らげます。

**【多く含む食品】**  
ブルーベリー、カシス  
黒豆、なす、赤しそ



### タウリン

栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。

**【多く含む食品】**  
レバー、うなぎ、人参  
モロヘイヤ、銀だら

