

10月

# 河北の食育だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。

さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。

旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪にまけない体を作りましょう。

## 食欲の秋に食べたい!

なぜ【食欲の秋】と言われているか知っていますか？

夏季は暑さなどの影響で、食欲が低下します。しかし、秋になると涼しくなり、過ごしやすくなるため、夏バテの症状が和らぎます。収穫の秋には、新鮮で栄養価の高い食材が豊富に手に入るため、夏の栄養不足を補い、体調が安定することで、食欲が増す要因の一つになります。また、食べ物が少なくなる冬に向けてエネルギーをため込むために、本能的に食欲が増すという説もあります。

### 旬の食材の選び

- ★柿 全体的に色づき、皮やヘタにハリ・ツヤがあるもの。ずっしりと重みがある。
- ★栗 ふっくらと丸みがあり、鬼皮が固く、ハリ・ツヤがあるもの。
- ★れんこん 太くてふっくらしている。重みがあり、傷や茶色いしみが無いもの。
- ★さつまいも 色づきが均一で鮮やかな紅色。皮にシワ・傷、凹凸、黒い斑点がなく、ハリがあるもの。
- ★しめじ 笠が開きすぎなく、丸みと張りがあり、軸がしっかりと太いもの。株の根元にも弾力があるものが新鮮。

### 目に良い食べ物は?



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)

