



秋は、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。また、スポーツの秋や読書の秋と、よい季節です。食事をバランスよく食べて、睡眠をしっかり確保して秋を楽しみましょう。



▶ 秋に旬を迎える食材には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、夏の疲れをリセットさせる働きがあります。特にシイタケ、マイタケ、マツタケなどのきのこ類には、疲労回復を促すビタミンB群や免疫力アップに効果的なビタミンDが豊富。

▶ また秋野菜は味が濃く、甘みが強いのが特徴です。サツマイモやカボチャは料理だけでなくおやつにもぴったりなので、子どもたちも食べやすいでしょう。



▶ サンマや秋鮭に代表される秋が旬の魚は、産卵に向けて栄養を蓄えた青魚が多いのが特徴。青魚にはDHAやEPAなどの良質な脂質が豊富に含まれており、脳の発育に役立つ効果があります。

▶ EPAやDHAはともに、ヒトの体内ではほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種で、魚の油に含まれ、イワシやサバなど青魚など脂の乗った魚に豊富に含まれています。



よく似ているように見えるEPAとDHAにはどのような違いがあるのでしょうか？

EPA

血液の性状を健康に保ち、特に血栓ができにくくしたり、高脂血症の予防・動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防するという働きがある。
血液サラサラ効果がある。

DHA

脳や網膜などの神経系に豊富に含まれている栄養素



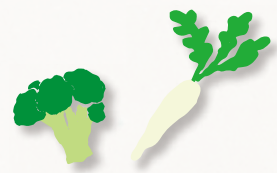
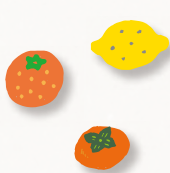
積極的に鉄分をとろう



- 鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。
- 鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。



体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんぱく質などといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく接種するようにしましょう。



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。

「10」と「10」を横にして
みると眉と目の形になること
が由来だそうです。

目の健康のために良い食べ物を取り入れて、
目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚にも含まれる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。
また、紫外線や眩しさから目を守ることは将来の
眼病予防にもつながります。



ビタミンA

(緑黄色野菜・レバー・バター)



目の乾燥を防ぎ、働きをよくする

ビタミンB1

(レバー・豚肉・ウナギ・麦)



目の神経の働きを正常にする

ビタミンC

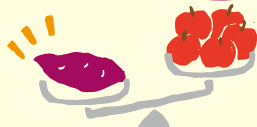
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



目の充血を防ぐ

さつまいもの栄養

ビタミンC



さつまいもは芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になる
ビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。
特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上！ビタミン
Cは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷん
に含まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。
さつまいもの皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べ
ると良いですよ。

おいしく減塩しよう

秋はおいしい食材も多く、ご飯もついついたくさん食べてしまう季節です。

また、こどもたちの食べる量もどんどん増えてくる季節です。ナトリウムは、生命活動を維持
するために必要な栄養素ですが、慢性的に摂りすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性
があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心掛ける必要があります。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカッ
プなどを使って、調味料や食材を正確
にはかる習慣をつけましょう。目分量
の調理では、気づかないうちに調味料
を使いすぎる原因になります。



2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸
味や辛味を効かせたり、香味野菜を
使ったり、油を使った料理でこくをつ
けたりすると満足感が高まり、薄味で
もおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、
みそ汁は身たくさんにして食べる
回数や汁の量を減らしたり、揚げ物の
ソースやしょうゆはひかえたりするな
ど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに
多く含まれていてナトリウムを排泄し
やすくする働きがあります。水にとけ
やすく、調理によって損失しやすいた
め、工夫してとるようにしましょう。



◎ 塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分
(食塩相当量)を確認して
みましょう



ロースハム
2枚



スライスチーズ
2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼きちくわ
1/2本



※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。