



夏の暑さもおさまり、爽やかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節等をして、風邪などを予防しましょう。

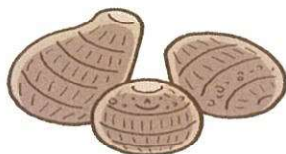
これから実りの季節です。サンマ・りんご・きのこ・くりなど、おいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材は栄養も豊富です。身体をたくさん動かして、秋の味覚をたくさん味わいたいですね。



さといも

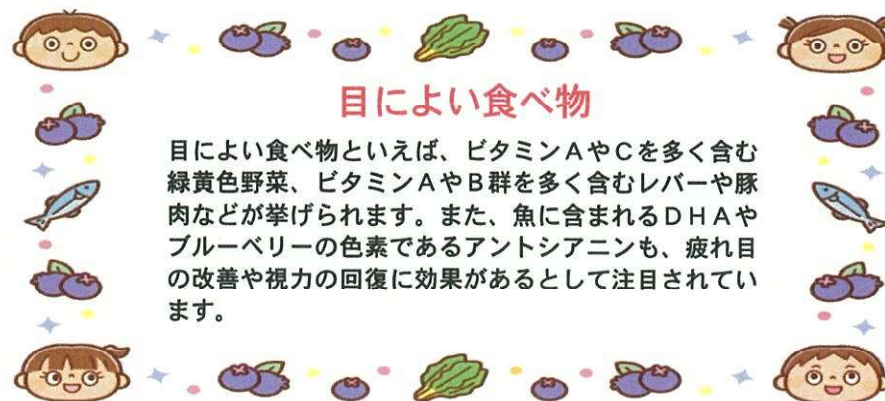
インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代まではいもの主役だったといわれています。

ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使いましょう。煮ものや汁ものが、よりおいしくなります。



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たり、テレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。



目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。