

「食欲の秋」到来!

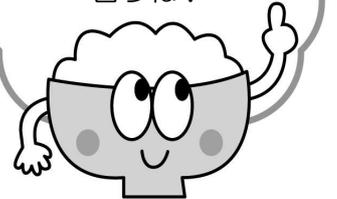
秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったさんまなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしいものがたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ごはんを中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか?

日本型食生活とは

主食のごはんを中心に、主菜(魚介類や大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ごはんは、和食・洋食・中華、どんな料理にも合うね!



10月10日は「目の愛護デー」



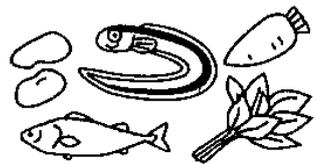
私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、目が使われることばかりです。しかし、目をそのままにしていると、視力が低下したり、ドライアイなどの病気になることもあります。目は一生使うものです。目を健康的に保ちましょう。

目に良い食べ物を取り入れる

バランスのよい食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

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、目が乾燥するドライアイや、暗いところで見えなくなる夜盲症になることもあります。

【多く含む食品...レバー・うなぎ・にんじん・モロヘイヤ】



アントシアニン ... 青紫色の色素成分で、目のつかれを和らげてくれます。

【多く含む食品...ブルーベリー・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...魚介類】

