

日が暮れる時期が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増し、食べ物がおいしく感じられる季節です。秋の味覚を堪能しましょう。そして、さわやかな風を感じながら戸外に出る機会を増やしてみてはいかがでしょうか。

【今日から始めよう 骨太生活！】

普段健康に気を配っていても、忘れられがちなのが目に見えない骨です。骨は、身体を支え、内臓を守り、カルシウムをためておくなどの貴重な働きをしています。「背が伸びる」ことにも骨は深く関係しています。丈夫な骨づくりは、健康な生活の基本です。スポーツの秋、今日から骨の強化を気にしてみてください。

1.カルシウムをたっぷりとうろう

カルシウムは骨の材料になります。

3.マグネシウム・ビタミンKも忘れずに

骨づくりを活発にします。色の濃い野菜や納豆などの大豆製品、海藻、ゴマなどに多く含まれます。

5.塩分は控えめに！

塩分を摂りすぎると、カルシウムは体外に排泄され、カルシウム不足になりやすいので注意しましょう。

6.適度に運動しよう

体を動かし、骨を刺激することで骨は太く、丈夫になります。

2.ビタミンDもしっかりとうろう

カルシウムの吸収をよくします。魚介類、干し椎茸に多く含まれています。

4.加工食品の摂りすぎに注意！

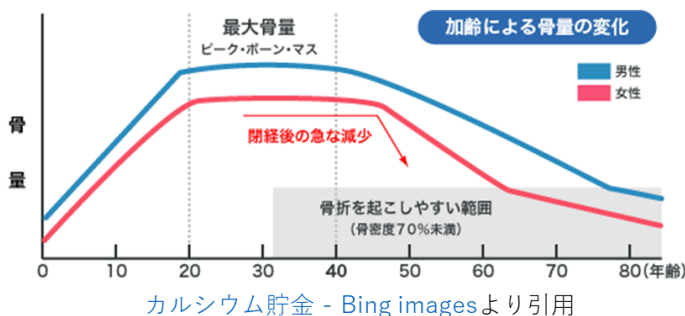
インスタント食品などの加工食品には、カルシウムの吸収を悪くするリンが多く含まれています。

7.太陽の光を浴びよう

木漏れ日程度でOKです。太陽の光で皮下脂肪でビタミンDが活性化します。天気の良い日は、外で遊びましょう。



《カルシウムを貯金しよう》



骨粗鬆症という病気を知っていますか。骨がスカスカになって、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症にならないためには、子供の時にしっかり食べて運動し、丈夫な骨を作っておくことが大切です。

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、小中高校時代にどんどん増えますが、大人になるとなかなか増やすことができません。一生健康に過ごすためにも、こどもの時に骨を丈夫にしておくことが大切です。

【秋も食中毒に注意！】

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は真夏より秋の方が菌が増殖しやすくなります。食中毒の原因となるウイルスの細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても、再加熱するなど心がけましょう。予防の基本はこまめな手洗いです。衛生面には十分注意しましょう。

【10月10日は目の愛護デー】

10という数字を横にして2つ並べると、目と眉毛の形に見えることから「目の健康や大切さに関する活動・報告」が行われる日として10月10日が目の愛護デーになったそうです。近年は、ゲーム機やスマートフォン、テレビなど、子どもの目の使い過ぎによる視力の低下がみられます。視力は一度悪くなってしまうと、なかなか回復しません。目の使い過ぎにももちろん注意が必要ですが、健康な目を保つために、きちんとした栄養を摂ることも大切です。この機会に子供たちの目の健康について見直してみましょう。



☆目に関する栄養素☆

・ビタミンA：目の粘膜や角膜を健康に保つ役割。不足すると、ドライアイや暗い場所で見えにくくなる夜盲症を引き起こすことがあります。



→にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバー・卵黄など

・ビタミンE：血行促進作用があり、疲れ目や老眼の予防を助ける役割があります。

→かぼちゃ・アーモンド・うなぎ・植物油など



・ビタミンB群：視力低下防止、目の疲れや充血の回復を助ける役割があります。B群全体で相互に働きあって作用が強まります。

→大豆・グリンピース・豚肉など(ビタミンB1)

→牛乳・ヨーグルト・さば・納豆など(ビタミンB2)

→レバー・まぐろ・バナナ・さつまいもなど(ビタミンB6)

→あさり・牡蠣・赤貝など(ビタミンB12)



・ポリフェノール：眼精疲労の防止、近視の進行防止を助ける役割があります。

→ブルーベリー・カシスなど

【HAPPY HALLOWEEN】

10月31日のハロウィン、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンといえば、カボチャのランタンですが、もとになったケルト人の収穫祭では、カブを使っていたそうです。アメリカに伝わった際に、収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。

ハロウィンクッキング♪

材料
かぼちゃ(またはさつまいも) 100g
バター 50g
砂糖 30g
ホットケーキミックス 150g

作り方
①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
③薄く延ばして型抜きする。
④フライパンで焼く(オーブン180℃約12分)

