



10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの 効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。



子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性あります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいといわれます。

便秘の原因は？

- ・食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- ・糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- ・全体的に食べる量が少ないと、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- ・離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。

質のいいうちのためのおすすめ食材

豆類

- ・大豆（きな粉）
- ・ゆで小豆・枝豆（冷凍でOK）
- ・納豆・おから

芋類

- ・サツマイモ
- ・サトイモ

海藻類

- ・青のり・昆布・ひじき
- ・ワカメ・寒天

果物類

- ・ミカン・バナナ
- ・キウイフルーツ
- ・リンゴ

野菜類

- ・カボチャ・ゴボウ
- ・ダイコン
- ・キュウリ

きのこ類

- ・エノキ・シメジ
- ・シイタケ（細かくする）

一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。

だし

和食の味付けの基本といえば「だし」。食材のうまみが溶け出した汁のことで、かつお節やコンブを使ったものがよく知られていますね。いずれも、干したり、乾燥させたりすることでうまみが凝縮されています。代表的なだしには右のようなものがあります。

世界各地でも、その地域でとれる動物の骨や肉、野菜を使った、独自のだし文化があります。おいしく食事ができるように、世界中で人々は工夫を重ねてきたのですね。

だしの種類

素材



かつおだし

かつお節
(魚のカツオを乾燥、発酵させたもの)



こぶだし

乾燥させたコンブ
(海藻)



しいたけ
だし

乾燥させたシイタケ
(干しシイタケ)



いりこ
だし

乾燥させた小魚
(カタクチイワシやマイワシなど)



表面をふいたコンブを容器に入れ
(分量は、水：コンブ=100：1)、
一晩置きます。
朝になったらこぶだしの出来上がり！

