



食育だより

平成30年 10月号

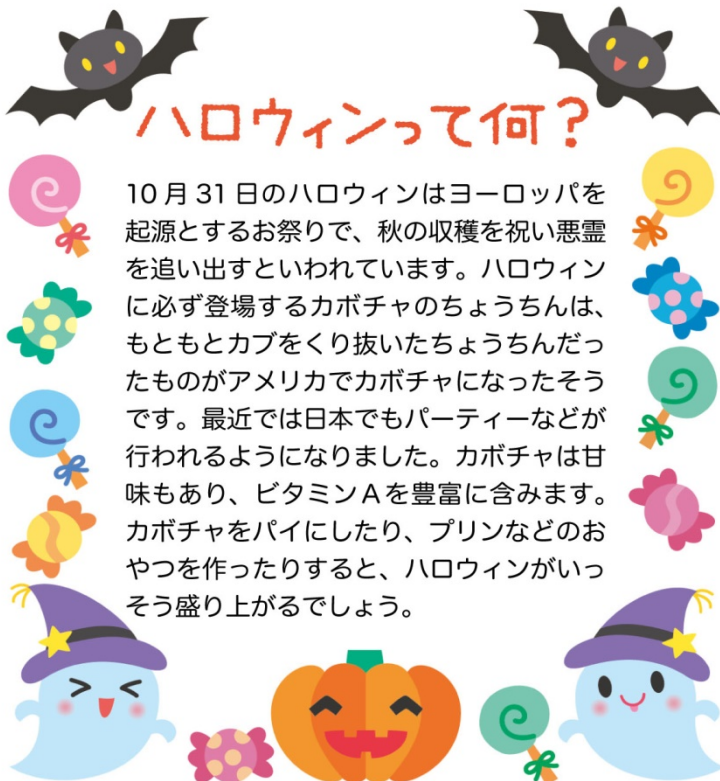
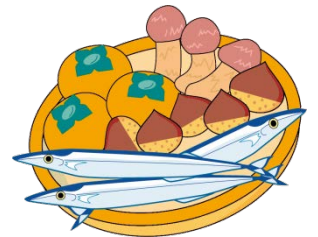
日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい「秋」がやってきました。実りの秋、食欲の秋です。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を存分に味わいましょう。

この時期は、季節の変わり目で風邪を引きやすい季節です。風邪を予防する為には、毎日のうがい・手洗いと共にバランスの良い食事を心掛けましょう。免疫力を高めてくれる栄養素を食事で摂り入れましょう。

《免疫力UPの栄養素&食材》

- たんぱく質…肉・魚・卵・大豆製品
- 鉄分…緑黄色野菜(小松菜・ほうれん草等)、レバー、ひじき
- ビタミンA…緑黄色野菜、レバー ●ビタミンC…野菜・果物
- ビタミンB群…豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

秋の食材で骨を元気に！

骨を強くする栄養素といえばカルシウム。その吸収を助けるビタミンDを多く含む食材が秋には多く出回ります。鮭やさんまやきのご類にはビタミンDが多く含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材を取り入れて強い骨を作りましょう！