

栄養科だより 10月号



10月に入り夏の暑さも和らぐ季節となりました。10月は、「食欲の秋」と言われているように旬の食材が多く、夏の疲れを和らげ冬に向けて栄養を蓄える時期でもあります。10月10日は目の愛護デーでもあるため、今回は目の健康に良い栄養素を紹介します。

目の健康に良い栄養素

ビタミンA



主要成分であるレチノールは、目の粘膜を健康に保つ働きがあります。また、目の網膜にある色素、ロドプシンの合成に必要です。

ex) レバー、うなぎ、緑黄色野菜、バター、卵など

特にレバーやうなぎはビタミンAが豊富に含まれているため、食べすぎには注意しましょう。

ビタミンB1

疲労を回復する効果があり、神経や筋肉の組織に作用して疲れ目などを改善する働きがあります。

ex) 豚肉、豆類など

水に溶けやすいので調理方法には注意しましょう。

ビタミンE

抗酸化作用により、体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあり老眼をはじめ、体の老化するスピードを緩やかにする効果があります。

ex) 緑茶、アーモンドなど

ビタミンB2

粘膜を保護する働きがあります。不足すると、目の充血や疲れ目につながる恐れがあります。

ex) レバー、チーズなど

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康を維持し、疲れ目や目の充血を防ぐ効果があるとされています。

ex) 柿、緑黄色野菜、さつまいもなど



目の疲れを取る！おすすめメニュー

〇豚バラとブロッコリーの甘味噌炒め

材料(1人分)

・豚バラ 30g ・ブロッコリー 30g ・人参 5g ・玉葱 5g
・A みそ 3g ・A しょうゆ 3g ・A みりん 4g ・ごま油 3g ・こしょう 少々

①ブロッコリーは小房に分ける。人参は短冊切りにし、ブロッコリーと共に下ゆでする。玉葱はスライスする。Aは合わせる。

②フライパンにごま油とネギを加えて中火にかけ、豚肉を広げて入れる。肉に焼き色がついたら裏返し、Aを入れて炒め、ブロッコリー、人参、玉葱を入れて炒め合わせる。

エネルギー:170kcal
たんぱく質:6g
脂質:14g
炭水化物:6g
食塩相当量:0.9g

食べ過ぎに注意し、バランス良く食べることがポイントです。まずは1週間単位で必要なビタミンを摂れるよう意識してみましょう。

