

# すくすくだより 10月

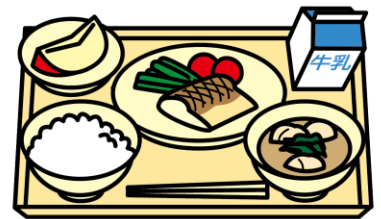
1日の寒暖差が大きくなり、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」「味覚の秋」と、たくさんの魅力がある季節です。新しいことにチャレンジする事もいいですね。おいしい秋の味覚を食べつつ、満喫するための元気な体をつくりましょう。

## スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



### 健康な体をつくるためのポイント



### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

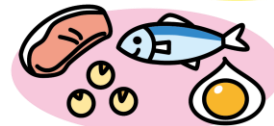
**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など



**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



### ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

レバー

ウナギ

ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

