

給食だより 2017 10月号



食欲の秋です。先月は皆様に嗜好調査をして頂きました。たくさんのリクエスト有難うございました。結果は来月掲載させて頂きませんが、皆様のご要望に応え、これからも美味しい食事を提供できるよう努力していきたくと思います。運動の秋でもありますので、皆様ぜひ運動にも力を入れてみて下さい。



秋の味覚、栗。

当院でも9月に栗ご飯を提供させて頂きました。今月も栗ご飯をもう一度提供させて頂く予定になっております。

栗にはどんな栄養素が含まれているのでしょうか？

- ・糖質、アミノ酸の代謝に関わる**ビタミンB1**が豊富です。
- ・高血圧予防に効果的な**カリウム**も豊富です。
- ・渋皮には抗酸化作用のある**タンニン**が含まれており、老化防止、ガン予防に効果があります。
- ・栗には**ビタミンC**も多く、栗のビタミンCはデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくいです。じゃが芋に似ていますね。



栗には全体的にバランス良く栄養素が含まれており、糖質も多いため、かつては貴重な栄養源としても活用されていたそうです。

縄文時代の遺跡からも出土され、昔から人々の食糧源であることがわかります。戦国時代にも縁起担ぎに「かち栗」として兵士たちに栗を持たせたそうです。また、飢饉には非常用の食糧として大量に出回ったこともありました。しかし、飽食の時代に生きる私たちは食べ過ぎに注意しなければいけません。栗は糖質が多いため、エネルギーとして使われない余った糖分は脂肪として蓄えられてしまいます。食べ過ぎに注意しながら秋の味覚を楽しみましょう。

★10月10日は目の愛護デーです★

目の健康についても考えてみましょう。

- ・読書やパソコンで目を酷使していませんか？
- ・年齢を重ねると目が衰えてきますが、見えにくい状態を続けるとますます目が衰えてきます。
- ・目の病気(白内障や緑内障)は40歳頃から増えてきます。知らず知らずのうちに進行するので気を付けましょう。
- ・健康状態、精神状態によっても目の疲労を感じます。
- ・照明はどうですか？
明るすぎても暗すぎてもよくありません。
- ・メガネ、コンタクトは合っていますか？

《目の健康に良い栄養素》

ビタミンA・・・光を感知するために必要

レバー・うなぎ・人参・ほうれん草

ビタミンB1・・・目の神経や疲れを解消する効果

豚肉・豆類・牛乳

ビタミンB2・・・目の粘膜生成に必要

レバー・いくら・うに・納豆

ビタミンC・・・不足すると目の充血・白内障の原因になる

いちご・柿・赤ピーマン・黄ピーマン

ビタミンE・・・目の血行促進に作用し眼精疲労に効果的

大豆・アーモンド・あんこうの肝・うなぎ



10月10日は
目の愛護デー

