

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

2025.10.1

Vol.226

今月のテーマ「目と食べ物の関わり」

まだまだ暑い日が続いていますが、10月です。季節は読書の秋です。本を読むのはとても良いことですが、目の使い過ぎには注意したいですね。ところで、目の働きに、食べ物が大きく関係していることをご存知ですか？規則正しい食生活を送ることによって、目の負担を減らすことができます。目と食べ物の関わりについて確認してみましょう。

☆健康な目をつくる食生活☆

◎好き嫌いをせず何でも食べよう

目の機能を維持するためには、体をつくるたんぱく質、エネルギーとなる炭水化物、目の働きを助けるビタミン、ミネラルが必要です。偏食にならないよう、バランスよく食べるようにしたいですね。

◎極度のダイエットはやめよう！

普通の食生活を送っていれば、不足することのない栄養素でも、きちんと食事を食べていないと、足りなくなってしまうことがあるので、注意しましょう。

※1日3食バランス良く食べる事が大切です。体に良い食生活は、目にも優しい食生活になります。 <目に良い食べ物>

ブルーベリー



目の機能を整える、アントシアニンという物質が豊富に含まれています。ブルーベリーを食べると24時間目の機能が向上すると言われています。

緑黄色野菜



ルテインやビタミンAなど、目の働きを助ける栄養素が豊富に含まれており、疲れ目にも効果的です。

青魚



さんま・アジ・さばなどに含まれるDHAは頭が良くなる栄養素として有名ですが、目の健康を保ち、視力を回復する効果も持っています。

おすすめレシピ

『パンプキンケーキ』

材料 《天板 20cm×28cm1枚分》

・薄力粉	180g	・砂糖	80g
・ベーキングパウダー	小2	・牛乳	大1
・かぼちゃ	1/2個	・卵	2個
・マーガリン	120g		

《作り方》

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②かぼちゃは茹でてつぶす。
- ③ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、よく混ぜ、その中に溶いた卵と牛乳を入れ、さらに混ぜる。
- ④③にふるいにかけた薄力粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜてから②を入れ、切るように混ぜる。
- ⑤④を天板に流し入れ、170℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり！

◎10月10日は【目の愛護デー】です

「10」を横にすると、目と眉に「見えることから」はじまったそうです。目は起きている間、常に働いている器官で、目から得られる情報は全体の80%と言われるほど、とても大切なものです。

人参やほうれん草などの緑黄色野菜や、レバーなどに含まれるビタミンA、ブルーベリー、ぶどう、なすなどに含まれるアントシアニンが、目に良い栄養素です。積極的に取り入れるようにしたいですね。