

暑さも落ち着き、朝、晩とさわやかな季節になりましたね。秋は、栗や芋、果物などがおいしい季節です。新米の季節でもあります。自然の恵みに感謝して食事をおいしくいただきましょう♪

10月10日は「目の愛護デー」！

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康をサポートする食べ物をご紹介しますので、食事に取り入れてみてください。

目の健康に役立つ **食べ物** とは？

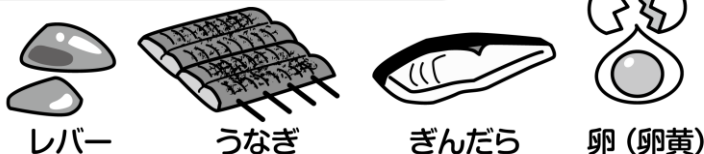


みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「**ビタミン A**」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「**カロテノイド**」の一種、「**β-カロテン**」「**ルテイン**」「**ゼアキサンチン**」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



今年のお月見は 10 月 6 日です

10月6日は、十五夜です。秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが、月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから里芋に似せた団子を作る地域もあります。また、団子と一緒に芋や秋の果物、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。きれいな月が見えるといいですね。



10月は「**地場産デー**」があります♪ **3日(金)**、**10日(金)**に二宮町で採れたさつまいもを使用します。ほかにも旬の食材を探しながら是非味わって食べてみてくださいね♪

