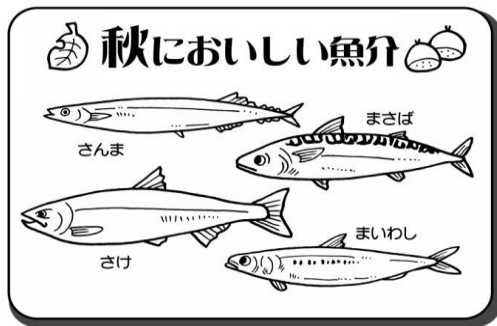


～秋の味覚を知ろう～

暑い季節を乗り越えて、涼しくなった秋は、夏バテしていた身体の調子を取り戻そうとして、食欲が出てきます。また、食べ物を、より一層美味しく感じます。秋は、さつまいもや、きのこ類など、多くの食べ物が収穫されます。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



^{あぶら}脂がのって魚介類がおいしくなる季節です。魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエンサン）は、脳の働きを良くし、EPA（エイコサペンタエンサン）は、血液をサラサラにします。

さつまいも



ゆっくり加熱をすることで、甘みが増します。焼き芋はその特徴を生かした食べ方です。

かき



甘柿と渋柿があり、渋柿は「干し柿」にしたり、お酒に漬けたりします。

ぶどう



ぶどうの皮や種に目の疲れを和らげる「アントシアニン」がたくさん含まれています。

こめ



新米の季節。新米は香りがよく、もちもちとした食感と甘みが楽しめます。

しいたけ



食物繊維が多く、独特の「うまみ」があります。乾燥されることで、さらにうまみが増します。

くり



岐阜県の銘菓「栗きんとん」の原材料としても有名です。

伝えよう日本の味



《目の愛護デー》

10月10日

「10」という数字を横に倒すと、目と眉毛の形に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」となりました。



バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

◎ビタミンA◎

目の健康に欠かせない栄養です。不足すると、暗いところで見えにくくなることもあります。にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などの色の濃い野菜や、たまご・うなぎ・レバーなどに多く含まれます。

◎アントシアニン◎

目の疲れを和らげます。
ぶどう、ブルーベリー、なす、黒豆などに多く含まれます。