





2021年度

# 目の健康を守る

コロナ禍の「おうち時間」の増加に伴い、スマホやパソコン、ゲームなどを目にする機会が増え、視力低下が心配されています。近視は、30センチ以内の近い距離のものを見る時間が長くなると進行するといわれており、オンライン授業や学習コンテンツといったデジタル機器を利用することによって、視力が低下している子どもが増えています。デジタル機器に触れる機会を減らすことは難しいので、目を使う時は「20-20-20ルール」を心がけてみてください。「20-20-20ルール」とは、**20分近くを見たら、20秒間20フィート(6メートル)以上離れたところを見る**というもので、近くのものを見て凝り固まった目の筋肉を緩める効果があります。また、日々の食事から上手に栄養素を摂り、目の健康増進と視力低下防止を目指しましょう!!

## ～目の健康に役立つ栄養素～

| ポリフェノール   | ビタミンA  | ビタミンB群   | DHA   |
|---|--|--|---|
| <p>☞強い抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎ、視力回復に役立つ</p> <p>☆緑黄色野菜に多く含まれ、さつまいもやりんごは皮に多く含まれる</p>  | <p>☞目の角膜や網膜を正常に保つ</p> <p>☆緑黄色野菜やレバー、鰻に多く含まれる</p> <p>脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂取すると吸収率が上がる</p> | <p>☞視神経の働きを促進、眼精疲労の改善などの働きがある</p> <p>☆豚肉、バナナ、卵、チーズなどに含まれる</p>  | <p>☞視覚の情報伝達をスムーズにする</p> <p>☆青魚(さば・いわし・さんま・あじなど)に多く含まれる</p> <p>効率よく摂取するには生食が良い、火を通す場合は脂が流れないように気を付ける</p> |

## 食物繊維を摂ろう!!

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されない、食べ物に含まれる難消化性成分のことです。消化酵素の影響を受けず、小腸を通過し大腸まで運ばれます。食物繊維が不足すると便秘になりやすくなり、痔や大腸がんのリスクが高くなります。また、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高くなるといわれているので、積極的な摂取を心がけるようにしましょう。

### 水溶性食物繊維

腸内細菌のバランスを整える。大腸で腸内細菌のえさとなり、善玉菌(ビフィズス菌など)を増やす。→昆布、こんにゃく、大麦など



### 不溶性食物繊維

腸内環境を整える。腸を刺激して、便の排泄を促す。→豆類、穀類、キノコ類など



保育園

メニュー

### れんこんハンバーグ

【材料(4~5個分)】豚ひき肉 250g・玉ねぎ 100g・れんこん 80g・卵 1個・パン粉 10g・牛乳 大さじ2・塩 ひとつまみ ★だし汁100ml ★砂糖 小さじ1 ★醤油 大さじ1と1/2 ★みりん 大さじ1と1/2 ★片栗粉 小さじ1~2

【作り方】

- ①玉ねぎとれんこんをみじん切りにする。パン粉に牛乳をしみ込ませておき、卵はよく溶いておく。
- ②ボウルで豚ひき肉、①、塩をよく混ぜてひとかたまりにし、4~5等分にして空気を抜きながら小判型に成形する。
- ③フライパンに油をしき、中火で②を焼く。表裏に焼き色がついたら火を弱め、ふたをして中まで火を通す。
- ④ハンバーグを取り出し、混ぜ合わせた★を入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑤器にハンバーグを盛り、④のたれをかけて完成!



### 旬の味覚



最近、どんな食材でも季節問わず手に入るようになりました。しかし、野菜や果物、魚には本来『旬』があり、旬の食材は美味しいだけでなく、栄養が豊富に含まれています。季節ごとに旬の食材を楽しみ、味わうことは、子どもの味覚形成にとっても大切です。また、季節を感じられる体験を積むことは、豊かな心を育むことにもつながります。ぜひ、四季折々の食材を取り入れて、旬の味を楽しんでみてください♪

### 秋に旬を迎える食材

- ・さんま ・鮭 ・栗 ・かぼちゃ ・さつまいも
- ・柿 ・梨 ・いちじく など