

栄養便り

みなさん、こんにちは。
暑い夏も終わり風が涼しい過ごしやすい季節になりました。
これから寒い日が続きます。
体を壊さないよう、元気に過ごしていきましょう。



○10月の旬の食べ物○

10月の食材を紹介したいと思います★

●いわし(ビタミンD、EPA、DHA)

青背魚の脂肪には、中性脂肪を下げたり、動脈硬化を予防する働きがある。



●かぶ(ビタミン、カルシウム、食物繊維)

コラーゲンの合成や抗酸化に働くビタミンCや消化酵素のジアスターゼを含むかぶ。

栄養豊富なのは葉のほう。葉もビタミンやカルシウム、食物繊維などが含まれます。



●サバ(ビタミンD、ビタミンB2、ビタミンB12)

EPA (IPA) やDHAが豊富に含まれています。
他にも、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、エネルギー代謝に関わるビタミンB2、赤血球の生成を助けるビタミンB12などが含まれています。



平成25年第6号(10月発行)

風邪から身を守ろう♪

風邪をひいてしまったら？

- ・3食食事をとりましょう。
- ・睡眠をしっかりととりましょう。
- ・手洗い、うがいをしましょう。

- ・エネルギー・水分補給をしましょう。
- ↓発熱があると、エネルギー・水分ともに失われます。

- ・たんぱく質をとりましょう。(肉・魚など)
- ↓抵抗力・免疫力を高めてくれます。

- ・ビタミン、ミネラル補給をしましょう。(みかん・イチゴなど)
- ↓免疫力を高めてくれます。

- ↓回復力を上げてくれます。

胃腸に負担をかけないことも大事です☆

☆10月31日はハロウィン☆



万聖節(キリスト教で毎年11月1日にあらゆる聖人を記念する祝日)の前夜祭。
秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りです。

なぜ、かぼちゃを使うのでしょうか？

↓かぼちゃにはお守りの意味があるそうで、かぼちゃの提灯は悪霊を負う払う番犬のような役割をしているそうです。

○10月の栄養アドバイス○

風邪をひかないための3つのポイント★