

いただきます～す



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれて、その割合が高くなっています※。皆さんは、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。※文部科学省「学校保健統計調査」

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



β-カロテン を多く含む



ルテイン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



（料理名） れんこんサラダ

一人分のエネルギー 53kcal



材料名	分量(4人分 g)	作り方
れんこん	70	1 れんこんとにんじんはいちょう切りにし、ゆでて冷ます。
キャベツ	90	2 キャベツは1cm幅くらいに切り、ゆでて冷ます。
にんじん	25	3 こまつなは2～3cm幅に切り、ゆでて冷ます。
こまつな	50	4 サラダチキンはほぐしておく。
サラダチキン	50	5 調味料(☆)を合わせて、ドレッシングを作る。
砂糖	小さじ1/2	6 材料が冷めたら、ドレッシングで和える。
しょうゆ	大さじ1/2強	
酢	小さじ1/2強	
一味唐辛子	少々	

旬のれんこんを使ったサラダです。茨城県はれんこんの生産量が日本一です。



※中学生を基準にしています。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚やレバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、「ヘム鉄」の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄は、ビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンC を多く含む食品

