



# 10月



## すずらん通信

平成 29 年度 10 月発行 No.25

秋の澄んだ空に、ふんわりとイワシ雲が浮かんでいます。やわらかな日差しが秋の深まりを感じさせる今日この頃。きれいな紅葉がみられるのもあと少しのようですね。

10 月は衣替えの月。気温によって衣服を調節して、元気に過ごしたいですね。肌寒い日は、薄手の服を重ね着ることにより服と服の間に空気の層を作るので体を温かく保ってくれます。しかし、必要以上にたくさんの服を着ると、せっかくできた層がつぶれてしまいます。朝夕と日中の気温差を気持ちよく乗り切るためにも、2~3 枚の薄手の洋服で上手に体温調節を心がけたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026



### 目の日

10 月 10 日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

#### ●目によい栄養ABC

##### ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

##### ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・玄米・レンコン  
B<sub>2</sub> レバー・納豆・卵・のり)

##### ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも  
さつまいも・大根)

#### 涙の役割

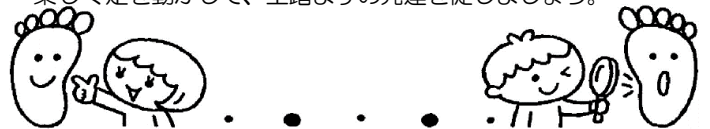


涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ

### 土踏まずのチェック

- 足の裏を観察してみましょう。土踏まずは形成されていますか? 土踏まずには、体のバランスを取ったり、足を地面に着けるときの衝撃を吸収したりする役割があります。はだしになって指ジャンケンや、お風呂で足の指の屈伸をするなど、楽しく足を動かして、土踏まずの発達を促しましょう。



### 〈読書の秋に! 簡単レシピ〉

#### 〈にんじんスープの作り方〉

人参は、多くのβ-カロチンを含み目にいい野菜です。β-カロチンは、目の粘膜や網膜を健康に保つ働きがあり、疲れ目や目の乾燥を防ぐのにも役立つといわれています。

#### — 材料 —

- ・人参…1本
- ・水…500cc
- ・卵…1個
- ・塩・こしょう…適量
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・ローリエ…1枚
- ・ごま油…適量
- ・ネギ…適量

#### — 作り方 —

- ① にんじんを千切りにします。
- ② 鍋に油と人参を入れて炒め、水とローリエを加えて人参が柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 人参が柔らかくなったらローリエを取り出し、醤油、塩・コショウで味を調え溶き卵を加えます。卵が半熟程度に固まったら火を止めます。
- ④ ごま油とねぎをお好みで加え完成です。

☆β-カロチンは油に溶けやすく、一緒に食べることで吸収率がアップします。また熱を加えることにより甘みが増し美味しく食べることができます。



### 魚を食べよう

10月4日は、『イワシの日』です。かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシは、DHA やカルシウム、タンパク質等栄養が豊富です。また、鮭・鯖・秋刀魚なども美味しい時季です。これらには、DHA・EPA が豊富に含まれていて、脳の活性化にも良いとされています。美味しい魚を食べて、元気な身体をつくりたいですね。

