

## 今月のピックアップ食材 ★柿★

秋になると出回り、甘くて美味しい柿ですが、ビタミンCやβ-カロテン（ビタミンAの原料）などのビタミン類などが豊富です。特にビタミンCはそれだけで1日分を摂取できるくらい含まれています。

甘柿のビタミンCの含有量…70mg/100g ※1日の推奨量：100mg（食事摂取基準2015年版より）

### <干し柿との栄養の違いは？>

干し柿は甘柿よりもビタミンCの量が減ります。しかし同じ重さ当たりのカリウムやβ-カロテン、食物繊維などの栄養素の量は増加します。また、カロリーも何倍にも増えるので、食べる量には気を付けましょう。



### <糖尿病には注意！>

小～中くらいの大きさの柿には、炭水化物が約20～25g含まれます。血糖コントロールの乱れに繋がるため出来るだけ摂取を控えましょう。

（参考）炭水化物量

米飯100g  
（コンビニのおにぎり程度）…37g  
6枚切りの食パン1枚…28g  
1食あたりのおかず…20g程度

## 10月10日は目の愛護デー

10/10は【目の愛護デー】です。

目の健康に効果的な栄養素と食べ物をご紹介します！



**ビタミンA**…目の粘膜を保護し、網膜の状態を良く保つ効果

人参、ブロッコリー、かぼちゃ、うなぎ、レバーなど

**ビタミンB1**…視神経の働きを高めて視力の低下を防ぐ

豚肉、玄米、大豆 など

**ビタミンC**…目の水晶体の老化を防ぎ、目の疲れや充血を防ぐ

いちご、キウイ、レモン、ブロッコリー、赤ピーマン、菜の花 など

**DHA**…ドライアイの予防や視力改善

いわし、ぶり、さんま、あじ など

**ルテイン**…目を守るフィルターの役割をし、加齢黄斑変性症や白内障を防ぐ

ほうれん草、ケール、キャベツ、レタス など

**アスタキサンチン**…重度の眼精疲労や目の奥からくる痛みなどの疲れ目に効果的

鮭、いくら、カニ、えび など

**アントシアニン**…目の神経伝達を良くする

ブルーベリー、ぶどう、なす、しそ、黒豆 など



★この機会に目の健康を意識してみてください！★