



暦の上では立秋となりましたが、ガラガラと照りつける陽ざしは真夏と変わらないようです。大人はちょっぴり夏バテ気味でも、夏休みの出来事を楽しそうに話してくれる子ども達に元気をもらえますね。保育園では引き続き熱中症対策のこまめな水分補給に心がけたいと思います。

夏野菜を食べて抗酸化！！

まだまだ続く残暑。今回は夏野菜の抗酸化力について紹介します。

1・酸化とは？

体内の細胞や組織に酸素が結びつくことで、その性質を変化させ、機能を低下させてしまう現象。その結果、血管が硬くなったり、皮膚の老化を加速させたりと、様々な健康被害を引き起こされます。

2・酸化の要因は？

アルコール、たばこ、大気汚染や食品添加物の刺激も酸化の要因になります。さらに、注意したいのが過度な日焼けです。日焼けによる炎症を鎮静させようとするとき、酸化が進みやすい状態になります。シミの沈着も酸化によるものです。

3・酸化を防ぐには？

細胞のたんぱく質や脂質の酸化をおさえる効果のある物質を抗酸化物質と言います。抗酸化物質を食事から取り入れることで、酸化されにくい状態をつくるのが出来ます。ビタミンA、C、Eや、色素成分のポリフェノール、カロテンなどが抗酸化物質にあたります。

4・夏野菜の抗酸化力

夏野菜には、抗酸化物質を多く含むものがあります。夏野菜を食べて、体内の酸化を防ぎましょう！
抗酸化物質を多く含む野菜をまとめました。

トマト・・・ビタミンA、リコピン

モロヘイヤ・・・ビタミンA、E

かぼちゃ・・・ビタミンE

ナス・・・アントシアニン(皮の部分)

パプリカ・・・ビタミンA、C

とうもろこし・・・ルテイン

すいか・・・リコピン

ビタミンA、Eは、油と合わせると吸収力がアップします。
熱にも比較的強い栄養素です。

マリア組さんで食育講座「食事の正しい姿勢」を行いました。



