

# 給食だより9月



今月は9月、長月です。9月といっても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しい今日この頃です。残暑が厳しく、元気でも夏バテの影響が残っています。抵抗力も少し弱くなっているため、食中毒等にご注意ください。



## 美人になる栄養学



美を妨げる夏の2大敵とは？



紫外線によるダメージ

エアコンによる冷え

ひと夏が終わると知らず知らずのうちに身体はダメージを受けています。

そのダメージを回復する栄養素をとって美人になりましょう！

### 1. 紫外線によるダメージ

日焼けした肌は新陳代謝のリズムが乱れ、メラニン色素が残って皮膚内部に沈着します。これがしみの素。

紫外線を浴びすぎると皮膚の免疫力が低下する、活性酸素を発生させて皮膚細胞の遺伝子を傷つけるなどの害が生じます。日焼けを繰り返していると細胞の再生が正常に行われなくなり、皮膚がんを招きます。

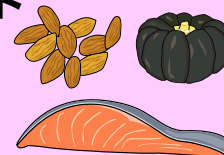


### ◆紫外線の害を防ぐ栄養素

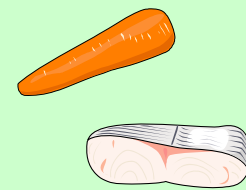
ビタミンC  
野菜・果物に多く含まれます



ビタミンE  
サーモン、かぼちゃ、アーモンド



βカロテン  
にんじん、たら




ポリフェノール類  
ブルーベリー、ココア、生姜、緑茶、大豆



### 2. エアコンによる冷え

冷暖房の普及で外気と室内が極端な温度差となって、自律神経に変調が起こるため、冷え症を招きやすくなります。



冷えは血液の循環を悪くします。血流が悪いとコラーゲンの合成がうまくいきません。また下半身に血流が溜まりがちになると脂肪も溜まりやすくなり、下半身太り  を招きます。

◆体を温める食べ物：血行を促進し、血液の循環をよくします。

#### 体を温める食べ物

生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、魚、牛肉、納豆、かぼちゃ、とうがらしなど



### 9月の行事食

ご当地メニュー 9月14日

お誕生日食 9月28日



おはぎ 9月27日

