

食育だより

10月



久寺家中学校

10月10日は目の愛護デー

「目は心の窓」ともいわれていますね。目は「見る」だけでなく、私たちの心の動きを「あらわす」役割もっています。この大切な目に必要な栄養はどのようなものでしょうか？

うすぐらいところでものを見る目のはたらきは、ビタミンAが必要です。また、たんぱく質も、目の細胞を作る重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないように、栄養バランスのとれた食生活をこころがけましょう。



●ビタミンAをしっかりとして、目を守ろう！

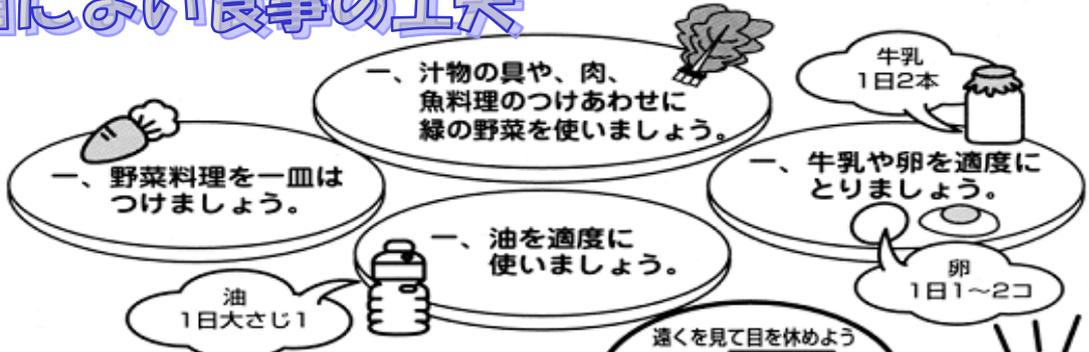


ビタミンAは油と
いっしょにとる
ことで、吸収率が
上がります。



サプリメント等の栄養剤で栄養をまかなうよりも、普段の食事から栄養をとるほうが、過剰摂取をふせげます。

目によい食事の工夫



目によい生活の工夫

本を読むときは、目から本を30cm以上離しましょう。
また、テレビを見ているときは、1時間ごとに10分くらい遠くを見て目を休めましょう。



ブルーベリー



ブルーベリーは目にいい果物とされています。ブルーベリーの紫色は、アントシアニンという色素で、水に溶けやすい成分です。このアントシアニンが目の疲れをとり、視界を広げる役目があるそうです。

ブルーベリーの旬は6月から8月ですが、乾燥させたものや冷凍させたもの、ジャムなどに加工したのがあります。

