

# 食育だより

# 10月

平成29年度

## 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」だけではなく、私たちの心の動きを「あらわす」役割ももっています。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？

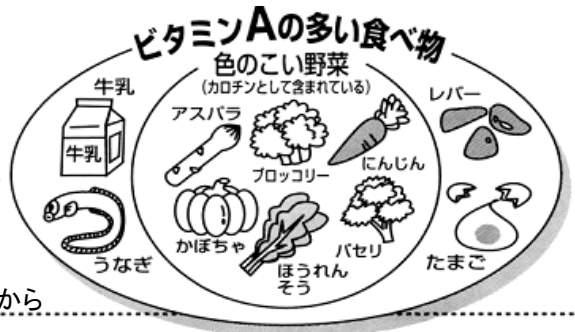
薄暗いところでもものを見る目の働きには、ビタミンAが必要です。最近では、スマホやパソコンの普及により、視力低下の生徒が増えてます。



### ●ビタミンAをしっかり摂って、目を守ろう！

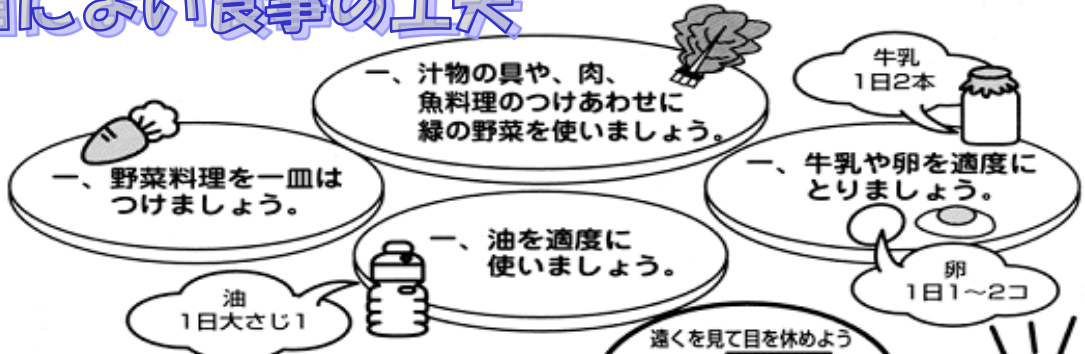


ビタミンAは油と  
いっしょにとる  
ことで、吸収率が  
上がります。



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、過剰摂取を防げます。

### 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。  
10日(火)には、ブルーベリーをたくさん入れた米粉のケーキを作りますお楽しみに。  
☆ なすやぶどうの紫色もアントシアニンですよ！

