



「食べる」ことは
「生きる」こと！



10月10日 目の愛護デー

私たちが目から得ている情報は、すべての情報の80%も占めているといわれています。テレビやスマートフォン、ゲーム、タブレットなどの画面を長時間見ていると、疲れ目の原因になります。目が疲れたら休めることが一番ですが、目の健康にかかわる栄養も大切です。



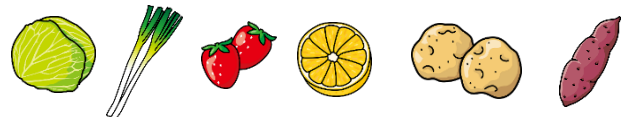
ビタミンA…不足すると薄暗い場所で視力が低下する原因になる
(多く含む食品:レバー、緑黄色野菜など)



ビタミンB群…視力低下の予防・目の疲労回復に効果がある
(多く含む食品:豚肉、大豆製品、たまご、乳製品など)



ビタミンC…不足すると目の充血や白内障の原因になる
(多く含む食品:野菜、果物、いもなど)



アントシアニン色素…目の疲れをやわらげる効果がある
(多く含む食品:ブルーベリー、ぶどう、なすなど)



<https://youtu.be/YXltqwUo8xY>

『目の健康にかかわる栄養について』の動画が
YouTubeで限定公開中です。ぜひご覧ください！

けんこう
こゆり健康チャンネル



西会津小学校
西会津中学校

※10月5日～7日 18:25～
ケーブルテレビでも放送！

お知らせ

10月6日(木)の給食は、目の健康にかかわる栄養が多い食べ物を取り入れた『目の愛護デー献立』を実施します。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスの良い食事を基本としながら、ご家庭でも、目の健康にかかわる栄養が多い食べ物を取り入れてはいかがでしょうか。

