

栄養だより 10月



目疲れていませんか？

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです



1010を横に並べると目と眉毛の形になることから、10月10日は目の愛護デーとなりました。

疲れ目の原因

- ①長時間のパソコン、携帯、手先の細かい作業
- ②メガネやコンタクトの度が合っていない
- ③老眼
- ④目の渇き

疲れ目のケア

- ①食事と休養をしっかりととりましょう
- ②長時間の作業をするときは、1時間おきに目を休めるようにしましょう。
- ③疲れがたまったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温めるとリラックスできます。
- ④メガネやコンタクトを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックしましょう。



目によい食べ物もの



ビタミンA (カロテン類) うなぎ、鶏・豚レバー、にんじん、モロヘイヤなど 	ビタミンB群 豚ヒレ肉、豚・牛レバー、卵、にんにく、かつおなど 	ビタミンC 赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリー、グレープフルーツなど
ビタミンE 西洋かぼちゃ、アーモンド、イクラなど 	DHA いわし・ぶりなどの青魚、アンコウ肝など 	ルテイン 蕎麦、ホウレン草、ブロッコリー、芽キャベツ、とうもろこしなど
アントシアニン なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、ブルーベリー、ぶどうなど 	アスタキサンチン 鮭、えび、カニ、ます、イクラなど 	



10月 が旬な食べ物は柿です

ビタミンA、ビタミンCが豊富で風邪予防になります。

