

目によい食べものについて知ろう

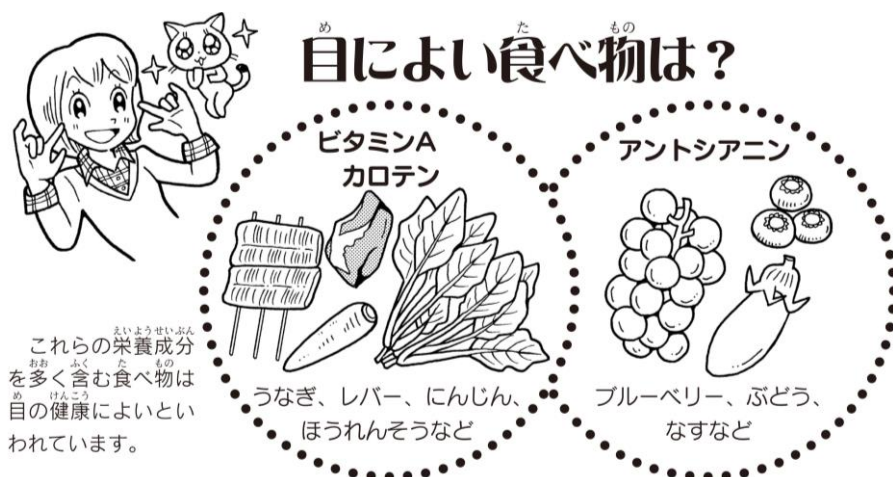
10月 9日(金)

10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の数字を横にすると、眉と目の形になることから、この日が決められています。



目によい食べ物

にんじんやかぼちゃ、ほうれんそうなどの緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内に入ると「ビタミンA」という栄養素になります。ビタミンAは目の粘膜を保護し、網膜のはたらきを助けます。レバーやうなぎにもビタミンAが多く含まれています。ビタミンAが不足すると暗い所でものが見えにくくなる「夜盲症」という病気になることもあります。また、ブルーベリーなどの紫色の食べ物に多く含まれる「アントシアニン」という成分は目のはたらきを高め、疲れ目や視力低下を予防します。



目の健康を保つには、ゲームやテレビの画面を長い時間見ないことや、悪い姿勢で本を読まないなど、普段の生活で気をつけることも大切です。

今日の給食には「ブルーベリーゼリー」がついています。普段の給食には、にんじん、レバーなどのビタミンAを多く含む食べ物や、なすなどアントシアニンを多く含むものをたくさん使っています。しっかり食べて大切な目を守りましょう。