

# 栄養科だより 10月号

## 10月10日は目の愛護デー



目の愛護デーは、10を横にして2つに並べると、眉と目の形に見えることから10月10日に制定されたようです。読書、新聞、携帯等によって目の疲れを感じる人は多いのではないのでしょうか？

目に良い栄養をしっかりと摂って、目の健康を維持しましょう！

## 目に良い栄養って??

食べ物に含まれる**ビタミン類**には目に良い働きをします。特に目に良い**ビタミンA**を始めとして様々な**ビタミン**が目の健康を維持します。

### ・角膜や網膜を正常に保つ・・・**ビタミンA**

目の細胞や粘膜の新陳代謝をアップ。  
夜盲症予防。

<主な食品>

レバー、人参、小松菜



### ・目の老化防止・・・**ビタミンC**

目の水晶体の透明度を保つ。  
白内障予防。

<主な食品>

パプリカ、ブロッコリー、果物類

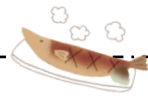


### ・目の疲労軽減・・・**ビタミンB1, B2**

視神経の働きを助ける。  
角膜炎予防。

<主な食品>

肉類、魚類、豆類



## ～アントシアニンについて～

アントシアニンとはブルーベリーなど紫色の色素のことです。

目が疲れる、ぼやける原因は、網膜にあるたんぱく質の**ロドフシン**が古くなるためであり、アントシアニンは、新しい**ロドフシン**をつくるサポートをします。

<おもな食品> ブルーベリー、ぶどう、黒豆、なす、赤タマネギ

