

こんげつ 今月の目標

す きら た
好き嫌いなくなんでも食べよう

10月10日
目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年には特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

かぼちゃ、ギンダラ、レバー、ウナギ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

ブルーベリー、なす、黒ごま、紫キャベツ、黒豆など

目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

「エコバッグ」の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に「エコバッグ」が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

