

厚生委員コーナー

10月10日は目の愛護デー!

ゲームやスマホを使いすぎているいませんか?
ムリをしすぎると目が悪くなったり、体調を崩すかもしれません。目の健康について考え、目を労る日にしましょう。

目の健康に役立つ栄養素と食べ物

目の健康に
欠かせない

ビタミンA

かぼちゃ、レバー、うなぎ
にんじん、ほうれん草、モロヘイヤ
など

目にいい
いぬい成分

アントシアニン

黒ごま、ブルーベリー、なす
黒豆、紫キャベツ
など

サプリメントではなく、
食事からとるのがオススメです。

目の疲れをとる方法



意識してまばたきする



温かいタオルを
のせる

目を使う作業をしたら、
1時間ごとに10~15分間程度
目を休ませましょう。

目はずっと使うものなので
大切にしましょう



遠くを見る

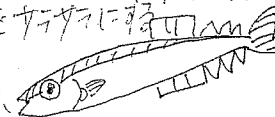
く厚生委員コーナー

～さんま～

さんまには健康や美容
のために積極的に摂りたい
栄養がたっぷり詰まっています。
特に注目したいのが、脂質
である EPA と DHA、そし
たんぱく質など身体を
作るのに欠かせない成分です。

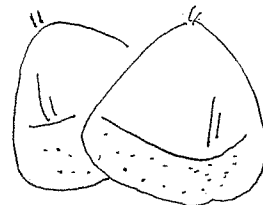
EPA - 血中のコレステロールを下げ、病気を予防
血液をサラサラにする

DHA - 記憶力を
集中させる。



～栗～

栗はナッツ類の中でも脂質が
少なく、炭水化物が多いのが
特徴です。また、皮膚や粘膜
を健康に保つ疲労回復に
役立つビタミンB1、老化防止
に役立つB2、ビタミンC
高血圧予防や動脈硬化に
効果のあるカリウム、血を流す
作用のある葉酸などが含まれ
ています。



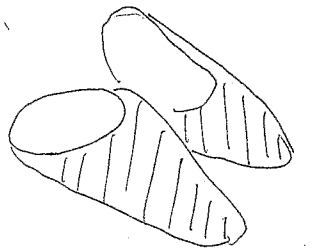
旬の食べ物

～さつまいも～

さつまいもは、豊富な食物
繊維を含んでいます。これは
「善玉菌」を増やし、腸内の
健康を保ちます。また、

「美腸効果」があります。

ビタミンCが
豊富で
美肌効果
もあります。



～人参～

人参には主にβカロテン
カリウム、食物繊維などが
含まれています。
βカロテンは、体内に取り入
れるとビタミンAに変化し、
目や皮膚を健康に保つ
働きがあります。

