

# 目の愛護デー



\*メニュー\*

和風きのこスパゲッティ、牛乳、コーンサラダ、ブルーベリーマフィン

10月10日は目の愛護デーです。10を横にして2つ並べると、眉と目の形に見えることから、この日に制定されました。

最近、スマートフォンやパソコンを使うことが多くなり、目が疲れている人も多くいるのではないのでしょうか？目の疲れがひどくなると、腰痛や肩こりなどの症状もでてきます。栄養と睡眠をしっかりととり、生活の中で目を休める工夫をしましょう。目にとって良い食べ物としてはブルーベリーが代表的です。ブルーベリーの青紫色の色素「アントシアニン」には目の疲れを改善する効果があります。また、人参(にんじん)やかぼちゃなどの緑黄色野菜や、うなぎ、レバーに含まれるビタミンAも目の健康には欠かせない栄養素です。