

10

月

10

日は、

?? 今日は何の日



目の愛護デー

です!

目の愛護デーとは?



目の健康や大切さを考える日。“10”を横にすると、人の眉と目に見えることから10月10日となりました。現代人はスマートフォンなどの普及により、目が疲れやすくなっています。今回は、目に良いといわれる栄養素をご紹介します。

歴史について

目の愛護デーの歴史は古く、始まりは1931年です。失明予防の運動として「視力保存デー」が制定されました。その後、1947年に「目の愛護デー」に名前が変わり、現在まで活動が続いています。

目に良いといわれる栄養素について

ビタミンA

どんな効果がある?

目のビタミンと呼ばれる栄養素。目の粘膜を保護し乾燥を防ぐため、ドライアイに効果的です。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなる場合があります。

多く含む食べ物



人参 かぼちゃ ほうれん草

ビタミンB₁

どんな効果がある?

目に入った情報を脳に伝える“視神経”を活性化させ、視力の低下を予防します。また筋肉の疲れを和らげるので疲れ目に効果的です。

多く含む食べ物



豚肉 うなぎ 玄米

ルテイン

どんな効果がある?

緑黄色野菜や花に含まれる天然色素で、抗酸化作用を持ちます。ブルーライトや紫外線などの光から目を守る効果があります。

多く含む食べ物



ほうれん草 小松菜 ケール

今月のおすすめ商品はコレ!

かぼちゃ2cm角切り・乱切り

ビタミンA



【商品規格】 2cm角切り：1kg×10袋
乱切り：500g×10袋
【アレルギー（28品目）】なし
【調理法】 加熱してお召上がりください。
【原料配合】 南瓜 100%（大分県）

おすすめ献立例

- コッペパン
- ★かぼちゃのシチュー
- じゃこサラダ
- ブルーベリーゼリー

商品特徴

種類は「西洋かぼちゃ」で、品種は「えびす」です。果肉は粉質で、甘味が強いのが特徴。加熱するとさらに甘味が増して、ホクホクとした食感になります。

小松菜カットIQF・BQF

ルテイン



【商品規格】 1kg×10袋
【アレルギー（28品目）】なし
【調理法】 加熱してお召上がりください。
【原料配合】 小松菜 100%（大分県）

おすすめ献立例

- ★小松菜チャーハン
- 中華スープ
- 紫いもチップス

商品特徴

予め3cmの長さにカットしています。春秋作には高温期でもよく育つ「いなむら」、冬作には寒さに強い「よかった菜」など、安定して良いものを供給するため、時期に合わせて品種を変更し栽培しています。

ほうれん草カットIQF・BQF

ルテイン・ビタミンA



【商品規格】 1kg×10袋
【アレルギー（28品目）】なし
【調理法】 加熱してお召上がりください。
【原料配合】 ほうれん草 100%（大分県）

おすすめ献立例

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 野菜炒め
- ★ほうれん草のスープ

商品特徴

予め3cmの長さにカットしています。小松菜同様時期に合わせて品種を変更し栽培しています。ほうれん草は体内でビタミンAに変わるβ-カロテンも豊富です。