

目に良い栄養素について

～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーでした。子どものころは、目が最も育つ時期、元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。

- ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

- ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)

- ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)

- ・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内でほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)