



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力 1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるとにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



がつ しょくひん さくげん げっかん
 10月は食品ロス削減月間です。
 「もったいない」を減らしましょう。

す
 捨てちゃうの？

えっ？
 だって食べられない
 でしょ？

大根の葉は
 捨てちゃうの？
 あら
 あら

つけもの
 たまごやきに混ぜて
 塩でもんだら
 あつけものにも
 なるのよ
 ぶりかけ
 細かくぎざんだら
 いろいろなお料理に
 使えるし
 おみそ汁の具

だいこんの葉には
えいよう
栄養もたっぷり！

大切に食べて
あげてね

わあー!!

なんか葉っぱが
かがやいて
見えてきた！

柄^えの部分^{ぶぶん}が太^{ふと}く、コリコリした食感^{しょくかん}で、
日持^{ひもち}ちが良^よい特長^{とくちやう}があります。

季節のこんだて	
3日(木)	猪肉のカレーライス
10日(木)	さんまのかぼす煮
16日(水)	さつまい
22日(火)	柿(個包装)
30日(水)	きのこご飯
	なめこ汁

		基準値	
今月の地元食材		650 21.0	830 27.0
波路市産：	米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(青波) 鶏肉(岩屋) にんにく(草香) 葉ねぎ(黒谷) まだい(飯屋、森、岩屋、富島、一宮) 猪肉(東浦)		
波路島産：	牛乳 牛肉 さつまいも はくさい 緑豆もやし 大豆もやし		

☆★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆