

## 目の健康について

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

### 目の粘膜や健康を保つ『ビタミンA』

☆ビタミンAは目の働きをよくし、粘膜などを強く健康に保つ働きがあります。不足すると薄暗いところで視力が低下する夜盲症の原因にもなってしまいます。また、アントシアニンも血管を強くしたり、血行をよくする効果があるため、ビタミンAやアントシアニンを多く含む食品を、積極的に食べるようにしましょう。



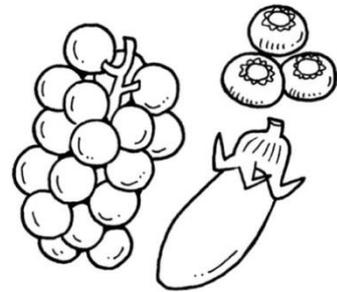
### 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

これらの栄養成分  
を多く含む食べ物は  
目の健康によいとい  
われています。



### ビタミンAがたくさんとれる料理は？



うなぎ



レバニラ炒め



にんじんの  
グラッセ

ビタミンAは脂溶性ビタミンで水にとけにくく、油にとけやすい性質があります。調理の際に油を使用すると、体内でより吸収が高まります。