



10月10日は目の愛護デーです。10と10を横に倒すとまゆ毛と目の形になるので、この日になったそうです。

## どんな食べ物が目によいのかな？

最近ではパソコンを使っての勉強など、目をよく使う勉強も増えていきますね。パソコンから発せられるブルーライトは、目の奥の方まで届いてしまうので、体内時計がくるってしまい、眠れなくなるなどの障害を引き起こすことがあります。この機会に、どのような食べ物が目によいのかを考えてみましょう。

## 目にはビタミンAとE！！



にんじんやうなぎに含まれる「**ビタミンA**」や、アーモンドやかぼちゃに含まれる「**ビタミンE**」には、目の病気を予防して、目の疲れをとる働きがあります。不足すると暗い所で目が見えにくくなるので注意が必要です。

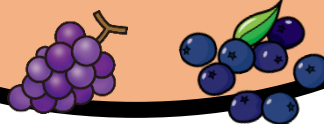


ビタミンのほかにも…

あさひやいかななどの魚介類に含まれる「**タウリン**」には、目を守ったり、目の傷を治したりする働きがあります。



ブルーベリーやなす、ぶどうには、「**アントシアニン**」がたっぷり。視力を回復させて、目を健康に保つ働きがあります。



目によい食べものを食べて、目をじょうぶにしましょう。

そして……

ゲームをしたいやテレビを見る時は、時間を決めましょう！

目が疲れたときは、遠くを見たい、ゆっくり眠ることも大切です。

