

目を大切にしよう 10月10日は目の愛護デーです

テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどにより目を使うことが増え、目が疲れていないでしょうか？目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招きます。テレビやゲーム、スマートフォンなどは、使用時間を決めることや、目の健康をサポートするビタミンAを積極的に摂り、目に優しい生活をしましょう。

目の健康に欠かせない ビタミンA

ビタミンAのはたらき

- ・肌をきれいにする。
- ・鼻やのどの粘膜の材料となり、ウイルスから体を守る。
- ・目の粘膜の材料となり、目の健康をサポート。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜：にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草
- ・動物性食品：卵、牛乳、うなぎ、レバー



ビタミンAのとり方

ビタミンAは、油と相性のよい「脂溶性ビタミン」なので、揚げ物や炒め物など、油と一緒に摂取すると体への吸収率がアップします。



ビタミンAが不足すると...

- ・肌荒れを起こす。
- ・かぜを引きやすくなる。
- ・暗いところで目が見えにくくなる。(夜盲症)
- ・涙が出にくい、目が乾燥する。



ビタミンAは、とりすぎにも注意を！

食品から摂取する分には、神経質にならなくても問題ないですが、サプリメントによりビタミンAを摂取する場合は、過剰摂取にならないよう注意が必要です。摂りすぎてしまうと、吐き気や頭痛が起こります。



10月15日は



世界手洗いの日



コロナ禍により、昨年度から「手洗い」を強く意識するようになりました。ただ、長く続くこの状況への慣れも心配なところです。手洗いは、洗い方、洗うタイミングが重要です。改めて手の洗い方、タイミングを確認しましょう。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

※海産物(あさり・しじも・しらす等)小魚・わかめには小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

札幌産玉ねぎ「札幌黄」使用予定