

## 10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。長時間ゲームをしたり、勉強をしていると、目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き、目の疲労が起こります。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



#### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



#### ビタミンE

全身の血行をよくするビタミンです。ビタミンEを含む植物油を使って調理をしたり、小腹がすいたときにアーモンドや落花生を食べるようにする手軽にとれます。



#### ビタミンC

目の充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出してくれるビタミンCを豊富に含む食品(野菜、果物、さつまいもなど)を積極的にとりましょう。



### 目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。



私たちは常に、スマホやモニターに囲まれて生活しているので、目を使い過ぎないようにすることは、ほとんど不可能です。食べ物を工夫することで目をいたわることができますが、今回、紹介した食べ物も「これさえ食べれば、目がたちどころによくなる」というものではありません。基本はやはり毎日の栄養バランスのとれた食生活です。そのうえで、食べ物による、目をはじめとした体へのこうした小さいたわりの積み重ねが、これからの長い人生において、みなさんの健康を長く守ってくれます。できることからやってみましょう！

