

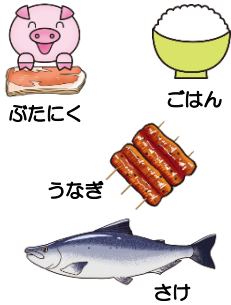


目にいい栄養素

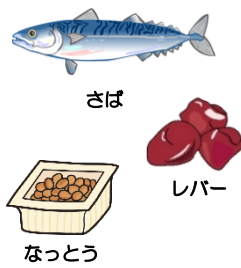
令和2年10月9日
北空知圏学校給食センター

明日、10月10日は「目の愛護デー」です。目によいといわれる栄養素は、ブルーベリーやぶどうなどに多く含まれる紫色の色素、アントシアニンがありますが、実はその他にもさまざまな栄養素が目の健康には欠かせません。ビタミンB₁やビタミンB₂は、視神経や筋肉の疲れをとる働きをし、ビタミンCやビタミンEも目の働きを守るために大切な働きをしています。目にいい食べ物はどれか1つということではありません。好ききらいせず、いろいろな食べ物をバランスよくとりましょう！

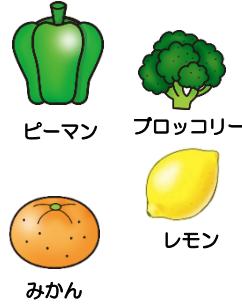
ビタミンB₁



ビタミンB₂



ビタミンC



ビタミンE

