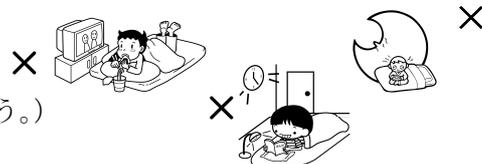




目の健康のために、食生活でバックアップ

10月10日は目の愛護デーです。大切な目を守るために目に優しい生活について考えてみましょう。現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話等、目を酷使することが増えています。次のことに気を付けて、目がつかれたら休むようにしましょう。

- ・ゲームは時間を決めて。
- ・テレビを見るときは正しい姿勢で。(だらだら見るのはやめましょう。)
- ・本などを読むときは明るい所で。



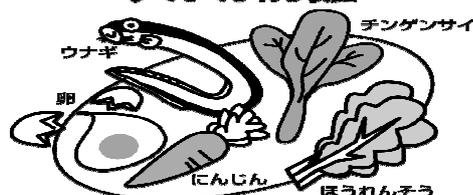
また、蛋白質・ビタミン類は目の栄養の成分となります。バランスのよい食事を心がけましょう。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗い所で目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにもビタミンAが大きくかかわっています。不足すると、夜盲症や、薄暗い所でよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥する等の症状が出ます。



多くふくまれる食品



○その他、緑色の濃い野菜、バターや乳製品などにも、多く含まれています。油を使って料理すると、体に吸収されやすくなります。

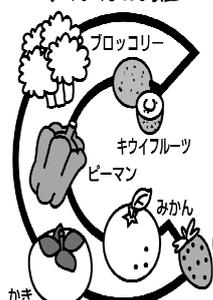
多くふくまれる食品



ビタミンB群

ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状が現れやすくなります。

多くふくまれる食品



ビタミンC

ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防等に効果があります。

多くふくまれる食品



ビタミンE

ビタミンEは、活性酸素から体を守ったり、老化を予防する働きがあります。

このほかにも、魚に含まれるDHAや、ブルーベリー等に含まれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

親子お魚教室



参加者募集



水産資源の豊富な本県の子どもたちが、魚に直接ふれ、そのさばき方や調理方法を学ぶことで、魚や魚料理に興味・関心を持ってもらい、魚好きの子どもを育てます。また、家庭での魚料理が増えることにより、地域や家族ぐるみの日本型食生活を推進し、健康増進を図ることを目的として実施します。

- 日時 平成30年10月27日(土) 午前9時30分から午後2時
- 募集人員 県内の小・中学校及び特別支援学校の児童生徒とその保護者。(ただし、小学校及び小学部の児童は3年生以上) 定員は、16組(原則として保護者と子どもの2名1組とする。)
- 会場 公益財団法人鹿児島県学校給食会 〒899-5651 始良市脇元1066-1 TEL 0995-67-3611
- 内容
 - ・「かごしまの魚」についてのお話
 - ・かんぱち(又はかつお等)の解体ショー
 - ・魚のさばき方(全員1匹ずつ)
 - ・親子でお魚クッキング・会食

- 講師 鹿児島県漁業協同組合連合会から派遣
- 参加料 無料(本会までの交通費は各自負担)
- 応募方法 下記の申込書により申込んでください。(ファックス) 0995-67-3615 (Eメール) kyushoku@kagoshima-sl.jp (郵便) 〒899-5651 始良市脇元1066-1 (公財)鹿児島県学校給食会 業務課 ※ 申込書はホームページからダウンロードできます。 <http://www.kagoshima-sl.jp>
- 応募締切 平成30年10月5日(金)必着 応募者多数の場合は、抽選により決定します。
- その他 主催者において、参加者の「普通傷害保険」に加入します。
- 参加申込書(個人情報につきましては、本会で責任を持って管理いたします。)