栄養

宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

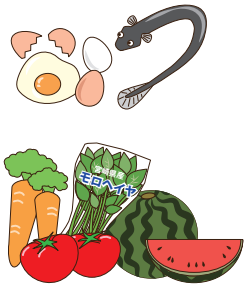
ビタミンを上手にとって目も元気

～疲れ目対策も食事から～

目の健康を守り、疲れ目の予防のためには、ビタミン類の豊富な食品をとり入れてバランスの良い食事を心がけることが大切です。ビタミン類の中でも、特にビタミンAは「目のビタミン」と言われ、目の粘膜を保護し乾燥を防ぐなど目の正常な機能を維持する働きがあります。ビタミンAが不足すると目の角膜や粘膜がダメージを受け、ドライアイや目の充血などに繋がります。

目の健康を保つ食事のポイント

- □ ビタミンAが豊富な肉や魚を利用する
  （うなぎ、レバー、卵黄、チーズなど）
- □ β-カロテン（ビタミンAの仲間）が豊富な色の濃い野菜や果物をとり入れる
  （にんじん、トマト、モロヘイヤ、スイカなど）
- □ 緑黄色野菜は油と一緒に組み合わせる
  （油と炒める、オイルドレッシングをかけるなど）



コラム　旬の野菜や果物は魅力がいっぱい（夏編）

トマトの赤、ナスの紫黒色、かぼちゃのオレンジ色などの夏野菜の鮮やかな色には、ビタミンA、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。それらには抗酸化作用があり、生活習慣病や老化予防の効果も期待できます。

他にも夏野菜の多くはカリウムと水分を豊富に含み、利尿作用に優れているのが特徴で、尿と一緒に体の熱も逃すため、ほてった身体を冷やしてくれます。

暑い季節を元気に乗り切るためには「夏が旬の野菜や果物をたっぷり食べること！」これに限りますね。

火を使わず簡単調理

南フランスの家庭の味を手軽に食卓へ
電子レンジdeラタトゥイユ

■材料（2人分）120kcal　塩分 0.8g

かぼちゃ	100g
なす	1/4本
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/3個
トマト	1個
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適宜
にんにく（チューブ）	適宜

■作り方■

①トマト以外の野菜は約2㎝角に切る。
②トマトはへたをとり4等分する。
③耐熱容器に①とにんにく、塩、こしょう、オリーブ油を入れて混ぜる。
④③にトマトの切り口を下にしてのせる。
⑤ラップをかけて電子レンジで約15分加熱する。トマトの皮を除き、全体を混ぜる。

多めに作ってアレンジしよう！3日間ほど冷蔵保存できます

肉、魚のソテーのソースに！

トーストやそうめんのトッピングに！

卵を落として朝食に！

Youtubeにて動画公開中！

アクセスはこちらから

ちょこっと栄養学

食事がとれないからとサプリメントに頼っていませんか。
サプリメントはあくまでも栄養を補うためのものです

サプリメントに頼りすぎて食事がおろそかになっては本末転倒です。まずは、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

注意：本当にサプリメントが必要か考えてみましょう

サプリメントは食事の代わりにはなりません

効果を期待するあまり、摂り過ぎには注意しましょう。

医薬品を服用している場合は、必ず主治医に相談しましょう