

今日の おすすめ!

めによい栄養がたっぷり!!

ブルーベリーゼリー



10月10日を横にしてみると、人の「まゆげ」と「め」に見えることから、「目を大切にしよう」という日になりました。

10月10日は
目の愛護デー

でした.....(´ω´)

えいよう た もの しょうかい
「め」にいい栄養と食べ物を紹介します。



ブルーベリーの栄養



ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、ミネラル、アントシアニンなどの栄養素が含まれています。

ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリーなど



ビタミンB

ぶた肉、たまご、にんにく、レバーなど



ビタミンC

赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリーなど



ビタミンE

アーモンド、かぼちゃ、など



ドコサヘキサエン酸という栄養で、イワシやサバなどの青魚に入っています。



紫いろの「ポリフェノール」という栄養で、目の疲れをとってくれます。