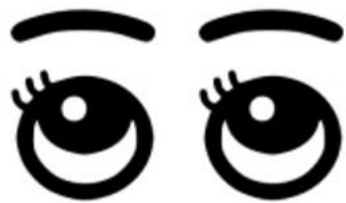


きぼう

訪問だより

10月号

10月10日

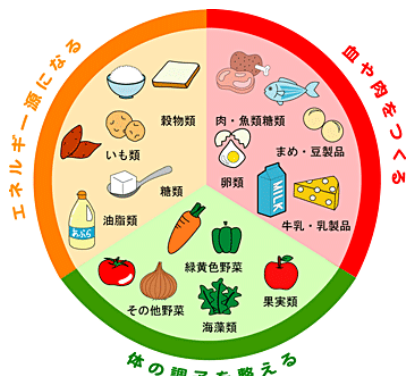


目の愛護デー

1931(昭和6)年に「視力保存デー」と制定。

戦後「目の愛護デー」と改称した。

「10 10」を横に倒すと、眉と目の形になることからこの日付になったそうです。



ビタミンA



ビタミンAは目の結膜の細胞分化に欠かせない栄養素で「目のビタミン」ともいわれ、目の神経の働きを清浄にする働きがあります。このビタミンが欠乏すると薄暗いところでの視力が低下し、暗い場所への適応に時間がかかるようになります。

ビタミンAの多い食品・・・うなぎ、レバー、卵の黄身、マーガリン、緑黄色野菜など

ビタミンAのβ-カロテンやカロチノイドの多い野菜や海草を油で調理すると、油を使わない場合に比べ、数倍の多くからだに吸収されます。また、余分に摂取されたビタミンAは肝臓に貯蔵されます。

ビタミンB1



ビタミンB1が欠乏すると胃腸が弱って、特に視神経が侵されて目が疲れやすくなり、白内障、視力障害、緑内障、疲れ目等も起こりやすくなります。

ビタミンB1の多い食品・・・豚肉、ハム、胚芽米、豆腐・大豆製品、豆、うなぎ、ピーナッツ、ごま、ライ麦パンなど

ビタミンB2



ビタミンB2が欠乏すると消化吸収の悪化、口内炎、眼病などが起こりやすくなり、角膜炎になったりします。

ビタミンB2の多い食品・・・牛乳、チーズ、納豆、レバー、緑黄色野菜など

ビタミンC・E



ビタミンCは、目の血管を強くする働きがあり、ビタミンEは血管や細胞を活性酸素の攻撃から守る「抗酸化ビタミン」で、病気を防ぐだけでなく、全身の老化を食い止める働きがあります。

ビタミンC・Eの多い食品・・・果物、ナッツ類(アーモンド等)、青魚、レバー、緑黄色野菜など

～神埼方面 S様の作品たち♪～



リズムックパッション

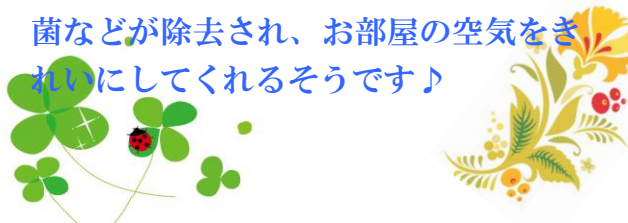


シーズンリーフ



エコロジーフラワー～光触媒～

光触媒加工された花に太陽光、照明光などの光が当たると、その表面で強力な酸化が生まれ、有害物質・悪臭・細菌などが除去され、お部屋の空気をきれいにしてくれるそうです♪



ヘルパーステーション
きぼう
365日笑顔で営業中です!!
URL: <http://www.lsneo.com>
ホームページもご覧下さい!