



大学生協事業連合
斉藤 麻理子

管理栄養士からの便利

2023年10月

厳しかった夏も過ぎ去り、街中や木々の様子もだんだんと秋めいてきました。
夏の強い紫外線やエアコンの乾燥で眼もダメージを受けています。
過ごしやすいこの季節、美味しいものを食べつつ、夏の疲れた目をいたわり健やかに過ごしてください。

10月10日は目の愛護デー

10月10日の「10・10」この文字を90度右に回転させると眉毛と目の形に見えることから、「目の愛護デー」とされました。
目の疲れやかすみ、乾燥など気になっていませんか。この機会に目をいたわり、疲労をためないような生活を心掛けましょう。

食生活のポイント



目の粘膜を保護し、健康を維持!

ビタミンA 緑黄色野菜、レバー、ウナギなど

暗い場所でも見えるように光や色を感じる機能を助けてくれます。油と一緒に摂ると吸収力がアップします。

毎日しっかり摂ろう!!ビタミンB群

ビタミンB1 豚肉、納豆など

疲労回復のビタミンとも言われ、目のピントを調節する部分の緊張を緩和してくれます。

ビタミンB2 しいたけ、チーズ、わかめなど

細胞の再生を促進したり、網膜などの粘膜を保護する働きがあります。疲れ目が原因の充血などを予防してくれます

こんな症状は目からのSOSです!

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにがでる
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた、みえにくくなってきた
- 肩がこりやすい



大学生協食堂 おすすめメニュー

南瓜サラダ



鶏きも煮



豆腐とあさりのうま塩煮



小松菜と揚げ生姜風味

自炊 するなら コレ!

こまつナのめんつゆナムル

小松菜に含まれるビタミンAは油と一緒にとると吸収率がアップします。



(材料)

小松菜……………1袋
ツナ油漬け…………小1缶
めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2
ごま油……………小さじ1
白いりごま…………小さじ1

(作り方)

- ① 小松菜は洗って根元を切り落とし、5cm幅に切ります。
- ② 耐熱ボウル又は丼に①を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱します。
- ③ ツナ油漬け、めんつゆ、ごま油を加えて和え、粗熱が取れたら冷蔵庫で10分程度冷やします。
- ④ 器に盛り付け、白いりごまをふって完成です。

11月

大学生協食堂 「みちのく北海道フェア」 のお知らせ

フェア開催期間 2023年11/6(月)~11/18(土)

この時期にしか食べられないメニューをご準備しております。
みなさまのご利用をお待ちしております。

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。

牛芋煮



チキンステーキ丼ソース



釜揚げわかめの生姜ポン酢



2種のサーモン丼中



ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は
応援します。