

10月9日（金）

きょうは、明日の10月10日の目の愛護デーにちなんだ、“ブルーベリージャム”の「ブルーベリー」についてのお話です。

「ブルーベリー」はよく、目に良い食材しよくざいとされています。なぜ目に良いかと言うと、「ブルーベリー」には“アントシアニン”という栄養素えいようそがたくさん含まれているからです。“アントシアニン”には、物を見やすくしたり、目の疲れをとったり、目の病気を予防したりと、目にとって良い効果こうかがたくさんあります。“アントシアニン”以外にも、ビタミンBの仲間なかまやビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物しよくもつ繊維せんいなどの栄養素えいようそがたっぷりです。ビタミンなどの栄養素えいようそには、カゼなどの病気を予防する効果こうかがありますので、しっかり残さず食べましょう。