



～眼精疲労予防～

①目に良い栄養素を多く含む
食材を積極的に取ろう
(例)

- ・ビタミンA: 人参、かぼちゃ
- ・ルテイン: モロヘイヤ、
 グリーンピース
- ・ビタミンB₁: 大豆、落花生

②睡眠時間を確保し、目を
休めよう

③目のストレッチをしよう

④眼鏡やコンタクトの度数が
合っているかを確認しよう

健幸御膳

～食べて健康＋幸せに～

11月14日(金) 〈夕食〉

お品書き

- ・ひじき御飯
- ・豚ばら肉のポン酢炒め
- ・人参のたらこ煮
- ・南瓜とさつま芋のサラダ
- ・味噌汁
- ・黒ゴマプリン

目の疲れを癒す
～目にやさしい彩り御膳～

