

平成22年5月12日

目の疲れをとる食事

今日のメニュー



👉 ポイント

パソコンやテレビ、読書など目を酷使うことで目の疲労を感じている方々が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は目の疲労や機能を回復する食事をご紹介します。

目の疲労回復の効果がある栄養素はビタミンB1とB2。レバーやほうれん草、豆類に多く含まれます。皆さんはレバーの血抜きをする際、長時間水にさらしていませんか。長時間水にさらすと水溶性のビタミンB類はほとんど溶け出てしまいます。最小限に抑えるために、血抜きは短時間（10分程度でOK）で行いましょう。新鮮なレバーであれば臭みもほとんど気になりません。

アサリの成分であるタウリンも目の疲労回復に有効です。今が旬のアサリを酒蒸しにしてうまみたっぷりのスープにすることでエキスまで残さず食べることができます。その他、ゴマやツナに含まれるビタミンE、緑黄色野菜のビタミンCも健やかな目に欠かせない栄養素です。

最後にブルーベリーにはアントシアニンという目の機能回復成分が含まれます。この成分は黒豆、赤紫蘇にも含まれていますので上手に料理に取り入れて、目の疲れを吹き飛ばしましょう！

♥ 感想

・パソコンを使う仕事なので目が疲れます。目の疲労回復の食事が知りたかったので参加しました。豆類やアサリなど意外な食材も効果があるんですね。早速普段の食事に取り入れてみます。

（50歳代女性）

・レバーが苦手なのですが、トマト煮込みはとてもおいしかったです。いつもレバーは甘辛く煮つけるくらいしかしないので初めての味でした。これなら、レバー嫌いな子どもにも食べてもらえそうです。

（40歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）