

発行: 島本町立第二中学校 栄養教諭

10月10日は「目の愛護 DAY」

10月10日は「目の愛護 Day」です。由来は10/10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

目は外からの情報を得る為の大切な器官です。疲労を溜めないように 目を労る生活を送りましょう。



目に良い食べ物は!

ビタミンA…目の乾燥を防ぐ



アントシアニン・・・目の疲れをとる



タウリン…目の疲れを回復



ビタミンC…目の疲れを防ぐ



パプリカ



生活を見直すところは?

◎TVやゲームから離れましょう。

テレビやゲームを見る時間を減らし、 目を休ませてあげましょう。



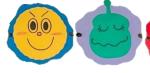
◎部屋を明るくしましょう。

テレビを見たり、本を読む時は、 部屋を明るくすることで、 目の負担を減らしましょう。



免疫を高めるポイントは「腸」

これからだんだん寒くなり、風邪やインフルエンザ、また新型コロナの感染予防に備えないといけません。 人の身体の中で最大の免疫器官は腸といわれています。というのも、体内の免疫細胞の7割は腸で作られます。 という事は、腸内を綺麗にすること=免疫力 UP につながります。







腸は別名「**第二の脳」「肌を映す鏡**」と言われており、様々な器官

とのつながりがある器官です。

腸内が綺麗になると、便秘の解消だけでなく、体調が良くなったり、 肌が綺麗になるなど美容にも良い影響があります。

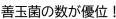




日和見菌







善玉菌を 含む









食物繊維

善玉菌を増やすには、「善玉菌」自体が含まれるものと、善玉菌の「エサ」となる食べ物を!

食加与SDGS表表表示为 !

学校でも様々な場面で SDGsの勉強をしていると思いますが、食にも焦点を当てて見てみましょう。持続可能 な社会の実現を目指す為に、どんな事が問題なのか、自分たちに何かできる事はないでしょうか?

SUSTAINABLE GALS



























すべての人に水と衛生への



誰一人取り残さない持続可能な社会の実現を目指す為

に、世界共通で取り組みを進めるための国際目標です。

食に関わる目標は、こんなにもたくさんあります!

それぞれの目標の中でも、みんなにぜひ知ってほしい・考えてほしい内容を下にまとめてみました。



を確保する

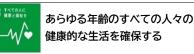
食品ロス量 言い換えると (1億人)が

645万トン/年 🕼

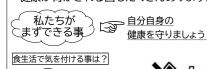
買いすぎ

自分たちができる事は?

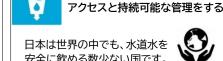




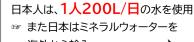
世界全体で見たら、医療や衛生状況で、 健康が脅かされる国もたくさんあります。





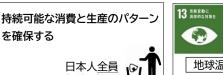


安全に飲める数少ない国です。



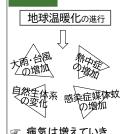
海外から輸入 海外では水を巡って、戦争も·・・

□ このままだと限りある水は確実に枯渇



気候変動とその影響に立ち向かう ため、緊急対策を取る

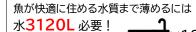












(お風呂の浴槽10杯分)



自分には何ができるかは?

おにぎり1個を

毎日捨てている計算

の違いを理解し

使い分けよう

日本や世界といった規模の大きな話になりましたが、個人でできる 事を考えた時に大切なのは、1人ひとりが「もったいない」を意識して 行動する事です。そうした小さな積み重ねが大きな変化につながります。 自分ができる小さな事をコツコツと実施していきましょう。

