

め つか  
目の疲れは  
のう つか  
脳の疲れ?!

め けんこういじ  
目の健康維持



のう おく しょうほう  
脳に送られてくる情報の80~90%は目で見つた情報といわれて  
います。そのため、目の疲れは脳の疲れにつながり、頭痛や  
かた けんたいかん  
肩こり、倦怠感、イライラなどの症状を引き起こす場合があります。



目の健康維持に役立つ栄養素のひとつとしてアントシアニンが  
あります。目から脳につながる神経伝達の活性を促したり、  
もうまく かんきゅう もっと うちかわ まく えいよう はこ もうさい けっかん けっこう  
網膜（眼球の最も内側の膜）に栄養を運ぶ毛細血管の血行を  
よくする働きがあります。

おすすめ食材 ◎アントシアニンはポリフェノールの一種です

ブルーベリー 黒豆 なす 紫キャベツ



あ 揚げたてを  
しお  
お塩どうぞ

くろまめ あ  
黒豆となすのかき揚げ

- ざいりょう (にんぷん)  
材料 (2人分)
- む くるまめ 20g 蒸し黒豆
  - なす 1本
  - さつまいも 50g
  - さやいんげん 30g
  - てんぷら粉 30g
  - みず 50cc 水
  - あぶら サラダ油
  - この お好みで・・・
  - てん 天つゆ
  - だいこん おろし大根
  - しょうが おろし生姜

- つく かた  
作り方
- なす、さつまいもを1cm角に切ります。いんげん豆は1cmの長さながに切ります。
  - ボウルに天ぷら粉と水を入れ、天ぷら衣てんぷらえを作ります。
  - 衣ころものボウルに蒸し黒豆と1の材料を入れ、軽く混ぜます。
  - 鍋なべにサラダ油あぶらを入れ、170℃に熱ねっします。お玉たまで3を適量てきりょうすくって入れ揚げます。
  - かき揚げあの表面ひょうめんがうっすらいろきつね色いろになれば完成かんせいです。

