

10月10日 目の愛護デー

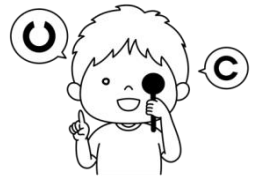
1931年に中央盲人福祉協会が「10・10」を横倒すと眉と目の形に見える事から「視力保存デー」に制定。戦時中一次活動は中止されていましたが、1947年に中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と制定し、現在は厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。

当社取扱商品のご紹介

ブルーベリーゼリーCFE



ブルーベリーにたくさん含まれているアントシアニンという紫色の色素は目の神経に働きかけ、目の疲れを癒す働きがあると言われています。ほのかな甘みと酸味のあるフルーティーなブルーベリーゼリーです。鉄分・食物繊維・ビタミンCを含んでいます。



蒸し挽き割り大豆入り揚げかぼちゃのそぼろ

ビタミンAはかぼちゃやにんじんなど緑黄色野菜に多く含まれている栄養素で、「目のビタミン」とも言われ、疲れ目や視力回復の効果が期待できるとされています。目の健康を保つためのビタミンA摂取につながるレシピをご紹介します。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	188	亜鉛(mg)	1.3
たんぱく質(g)	9.1	ビタミンA(μgRE)	124
脂質(g)	9.7	ビタミンB1(mg)	0.26
ナトリウム(mg)	370	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	52	ビタミンC(mg)	8
鉄(mg)	1.3	食物繊維(g)	3.1
マグネシウム(mg)	35	食塩相当量(g)	0.9

材料 (1人分)

- ・ [蒸し挽き割り大豆 \(7g\)](#)
- ・ 西洋かぼちゃ (30g)
- ・ 菜種油 (揚げ油) (2g)
- ・ 豚赤身ひき肉 (25g)
- ・ にんじん (15g)
- ・ たまねぎ (20g)
- ・ 厚揚げ (10g)
- ・ 生姜 (0.6g)
- ・ グリーンピース (5g)
- ・ 三温糖 (3g)
- ・ 濃口醤油 (5g)
- ・ 片栗粉 (2g)
- ・ 食塩 (0.1g)
- ・ サラダ油 (1g)
- ・ 出汁 (40g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①下準備する。
 - ・ かぼちゃは2cm×3cmに切り素揚げする。
 - ・ にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/4スライス厚揚げは1/2にして5mmカットしゆでる。
 - 生姜はみじん切りにする。
- ②油をひいたフライパンで生姜を炒め香りが出たら、豚ひき肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③②に出汁、蒸し挽き割り大豆を加える。
- ④にんじんが煮えたら、三温糖、醤油、塩を加え、ゆでた厚揚げ、グリーンピースを加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら、揚げかぼちゃを加え、さっと混ぜる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

