

10月10日(祝・月)は、
目の愛護デー

目の愛護月間

あいごげっかん

ひとみに、ひとに、 やさしくなれる



メニコンは毎年10月10日の目の愛護デーに向けて絵葉書を募集するなど目の安全啓発活動に取り組んでいます。今年は「目の愛護デー月間」として10月にメニコンの文化施設であるメニコンアネックス「HITOMIホール」や「ギャラリー」にて様々なイベントを開催致します。目に携わる企業として、地域の皆様と一緒に目の健康について考える機会を作り、メニコンの企業スローガンである「より良い視力の提供を通じて広く社会に貢献する」を継続的に実施できるようにしていきます。

食を通じて目の健康について 楽しく考えよう!

先着100名様ご招待

～料理研究家 長田絢先生による講演会～

10月27日(木) 19:00～
HITOMIホール

料理研究家や栄養士としてテレビでも活躍中の長田絢先生より「心も体も健康に」をテーマに食育の大切さをお伝えします。目の良い食材はアントシアニンが含まれるブルーベリーだけではなくたくさんあります。また、食べることは心豊かに生きることに通じます。目のケアだけではなく、食育の観点から心もそして体も豊かになれることを願い講演会を開催させていただきます。ご家庭で簡単に作れて、おもてなしにもピッタリのレシピをぜひご家庭でお試してください!

Present

来場者の方にプレゼント!



メニコンの稲わら分解促進剤「アグリ革命」を使った田んぼで育てられた無農薬米

JAたじま
「コウノトリ育むお米」

長田先生が料理の監修をつとめた、オメガ3脂肪酸のひとつα-リノレン酸を豊富に含むマルタの「えごまオイル」



長田絢 Aya Osada

株式会社Japan Food Expert 代表取締役。料理研究家、栄養士として食の講演や料理教室を主宰。TV・ラジオ出演やコラム執筆、商品の企画プロデュース、企業のレシピ制作など幅広い分野で活動中。星が丘テラスで食のアンテナショップ「コメル」を運営している。
<http://comer-taber.jp/>

講演会でご紹介するレシピ



海鮮太巻き

彩り良く、栄養バランスにも優れた日本人のソウルフード!
含まれる主な栄養素: **DHA・EPA** **コンドロイチン硫酸**



豚肉とアボカドの炊き込みご飯

出汁のきいたご飯と土鍋の底にできたおこげが絶品!
含まれる主な栄養素: **ビタミンE** **ビタミンB1**



パエリア

魚介類たっぷり! 華やかでホームパーティーにもピッタリ!

含まれる主な栄養素:

DHA・EPA **ビタミンC**



オープンオムレツ

ボリューム満点オムレツと爽やかなサルサソース!

含まれる主な栄養素:

ルテイン **αリノレン酸**



ローストビーフ

甘酸っぱいブルーベリーソースでお酒のおつまみにも抜群!

含まれる主な栄養素:

レスベラトロール
アントシアニン

レシピに含まれる主な栄養素

DHA・EPA

細胞が正しく機能するために必要不可欠な栄養素で、視力改善やドライアイ、疲れ目などに効果的。網膜の機能改善にも効果があるとされ、不足すると視力障害をおこすリスクがある。

ルテイン

ルテインが不足すると紫外線や老化などによって黄斑が破壊され、視力を失う危険性もある黄斑変性のリスクが高まる。

アントシアニン

疲れ目を予防・改善するはたらきを持つ。糖尿病性の網膜病変の改善効果もあると言われている。多く含まれている食材: ブルーベリー・ビルベリー・カシス・ブドウ・黒豆・黒ごま・赤しそなど。

ビタミンC

ビタミンCは、水晶体の透明度を保つとともに、細菌などから目を守りリフレッシュさせる働きや、老人性白内障の予防効果も期待されている。

ビタミンE

強い抗酸化作用がある脂溶性の物質で、活性酸素が体内で発生するのを防いだり、過酸化物質の生成を防ぐ。加齢黄斑変性の予防や糖尿病網膜症の治療に効果がある。

コンドロイチン硫酸

角膜や水晶体に作用して透明度や弾力性を高め、眼精疲労の改善や老化による病気の予防に効果があることがわっている。

撮影: 松原伸一郎

事前予約はコチラ

メニコンANNEX
ウェブサイトにて受付中!

<http://www.annex.menicon.co.jp/>



トップページから
イベントのリンクを
クリックしてご応募ください



メニコンANNEX

名古屋市中区葵三丁目21番19号
ANNEX事務局 TEL:052-935-0918
<http://www.annex.menicon.co.jp/>

ACCESS

- JR「千種」駅地下鉄改札口方面、5番出口より徒歩4分
 - 地下鉄東山線「千種」駅5番出口より徒歩4分
 - 地下鉄桜通線「車道」駅4番出口より徒歩7分
- メニコン本社 北側の建物です