

## 目👁️の愛護デー

2つの10を横に倒すと、目と眉の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

### 目に良い栄養素…



#### ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



#### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

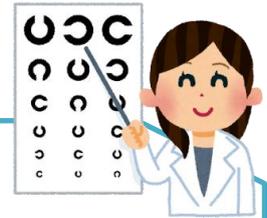
(緑黄色野菜・果物・芋類)



#### ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

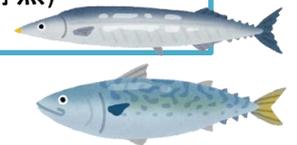
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



#### ・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。

(いわし・さんま・さばなどの青魚)



## HALLOWEEN

ハロウィン🎃は、古代ケルトのドゥルイド教で行われていたサウィン祭が起源と言われています。

古代ケルトの暦では、11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が戻ってくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやって来て、作物に悪い影響を与えたり、子どもをさらったり、現世の人間たちに悪いことをすると言われていました。そこで人々は、身を守るために仮面や仮装をして仲間に見せかけたり、魔除けの焚き火を行ったりしたと言われます。

やがて、ケルト人が自然崇拝からキリスト教へと移る過程で、ケルトの祭りと合わせて「諸聖人の日」ができたと言われていますが、宗教行事としてハロウィンを行うことはなく、キリスト教会ではハロウィンの習俗の解釈や賛否が分かれています。

現在のような形になったのは、19世紀の後半で、移民とともにアメリカに伝わったハロウィンが子どもが大変怖かったため、子どもでも楽しめるイベントに変化していきました。

