

# 目の愛護デー、世界視力デー

## ～「見える」を知る・守る～

### 虎ノ門ヒルズカフェとアルコンが共同開発

# 「アイケアランチ」レシピ

目に優しく美味しいメニューをご家庭でもお楽しみください！

目に良いと  
言われる  
食材を使った


**目に良いと  
言われる  
栄養素と食材**

**ルテイン**



ブロッコリー、モロヘイヤ、ほうれん草などの緑黄色野菜  
網膜と水晶体に蓄積され、網膜の黄斑部を守ります。白内障のリスクを軽減し、疲れ目に効果があるといわれています。

**アントシアニン**




ブルーベリー、黒豆、赤ワイン、小豆など  
ロドプシン(視物質)の合成をサポートします。抗酸化作用があり、老眼をはじめ、からだが老化するスピードを緩やかにする働きが期待できます。

**ビタミンA**




人参、かぼちゃ、モロヘイヤなどの緑黄色野菜、うなぎ、ほたるいかなど  
油脂と一緒に摂取すると吸収が良い  
目の粘膜を正常に保ち、目に潤いを与えます。ドライアイを予防する働きがあります。

**ビタミンC**



グレープフルーツ、いちごなど  
加熱するとビタミンC含有量は減少。生食が好ましい  
ジャガイモなど  
加熱してもビタミンCの含有量はあまり減りません  
抗酸化作用があり、老眼をはじめ体が老化するスピードを緩やかにする働きがあります。

**ビタミンE**



アボカド、ブロッコリー、ナッツ類など  
油脂と一緒に摂取すると吸収が良い、  
ビタミンCを含む食材と組み合わせることにより  
抗酸化作用が強まる  
抗酸化作用があり、老眼をはじめ体が老化するスピードを緩やかにする働きがあります。血行促進効果も。



## SALAD ビタミンたっぷり フルーツサラダ

ルテイン	アントシアニン	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
○	○	○	○	○

目に良いとされるリノレン酸、亜鉛、セレンも含まれています。



## SALAD アボカドと蒸し鶏の さっぱりサラダ

ルテイン	アントシアニン	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
○	○	○	○	○

目に良いとされる亜鉛、セレンも含まれています。

- 材料**
- A グリーンカール
  - サニーレタス
  - トレヴィス
  - B いちご
  - キウイ
  - オレンジ
  - C ブルーベリー
  - レーズン
  - とうもろこし
  - 玄米フレーク
  - ドレッシング
  - アマニ油
  - パセリ

- 作り方**
1. Aを一口大の大きさに切り分け混ぜる。
  2. Bを食べやすい大きさに切り分ける。
  3. Aを先にお皿に盛りBとCを色どり良く上に飾る。
  4. ドレッシング、アマニ油をかけ、仕上げにパセリを振りかける。

- 材料**
- A 紫キャベツ
  - 人参
  - 生姜
  - B 紫タマネギ
  - C アボカド
  - 水菜
  - ケール
  - D 鶏ささみ肉
  - ドレッシング

- 作り方**
1. Aを千切りにする。
  2. Bはスライスして水にさらす。
  3. Cを食べやすい大きさに切る。
  4. Dを沸かし氷水で冷やした後、食べやすい大きさにさく。
  5. すべてを混ぜ合わせドレッシングをかける。



## SIDE

### かぼちゃとナスのグラタン

ルテイン	アントシアニン	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
○	○	○	○	○

目に良いとされるリノレン酸、亜鉛、セレンも含まれています。

#### 材料

- A** かぼちゃ  
ナス  
キャベツ  
ほうれん草
- B** ベーコン
- C** モッツァレラ  
チーズ  
パルメザン  
チーズ  
ホワイトソース  
バター  
アーモンド

#### 作り方

1. Aを一口大に切る。
2. 鍋にバターを入れて熱する。  
まずBを炒め、  
次にAを入れて炒める。
3. 鍋にホワイトソースを入れ  
とろみをつける。
4. 器に鍋の中身の3を流し入れ、  
Cをふりかけてオーブンで  
175度で約15分焼く。
5. 仕上げにローストした  
アーモンドを飾る。



## SIDE

### 紫いもと豚肉の黒酢あん

ルテイン	アントシアニン	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
○	-	○	○	○

目に良いとされるリノレン酸も含まれています。

#### 材料

- A** 紫いも  
人参  
三色ピーマン  
(赤・黄・緑)
- B** しょう油  
ごま油  
みりん
- 豚バラブロック  
ごま油  
黒酢あん  
(砂糖・濃口しょう油・  
はちみつ・みりん・黒酢)  
片栗粉

#### 作り方

1. Aをすべて乱切りにし、  
野菜は水に浸す。
2. 豚バラブロックを5mm程に  
スライスし、食べやすい  
大きさに切る。
3. 鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。
4. Aを油で素揚げする。
5. 豚肉が焼けたらAを加えて  
軽くあえ、黒酢ソースを入れて  
絡める。仕上げに片栗粉を  
入れてとろみをつける。



## MAIN

### さんまの竜田揚げ (レモンしょう油)

ルテイン	アントシアニン	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
○	-	○	○	○

目に良いとされるDHA、EPA、亜鉛、セレンも含まれています。

#### 材料

- さんま  
芽キャベツ  
青ネギ  
しょう油  
レモン  
ひまわり油

#### 作り方

1. さんまを一口大に切り分け、  
片栗粉をまぶして  
ひまわり油で揚げる。
2. 芽キャベツを1%の  
塩水で軽くゆがく。
3. 揚げたさんまにレモンと  
しょう油をかけて  
仕上げに青ネギをふりかける。



## MAIN

### MIXビーンズと クコの実のトマトカレー

ルテイン	アントシアニン	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
○	○	○	○	○

目に良いとされるリノレン酸、亜鉛、セレンも含まれています。

#### 材料

- A** にんにく・生姜
- B** 紫玉ねぎ  
人参
- C** 豚ひき肉  
中華スープの素  
砂糖  
カレー粉  
クミン
- D** レッドペッパー  
ローリエ  
トマトダイス  
ミックスビーンズ  
クコの実  
グリーンピース
- E** バセリ  
オリーブ油

#### 作り方

1. 鍋にオリーブ油をひき、  
みじん切りにしたAを  
香りが立つまで炒める。
2. 次にみじん切りにした  
Bを炒める。
3. 鍋にCを入れ  
色が変わるまで炒める。
4. 鍋にDのスパイスを  
入れて炒める。
5. 最後にEを入れて20分煮込む。
6. 仕上げにバセリをかける。