

# カラダ\*ラボ

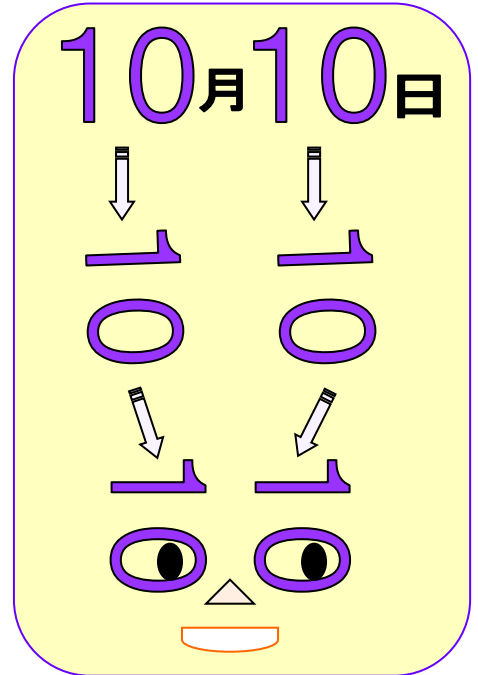
vol. 38

-10月10日号-

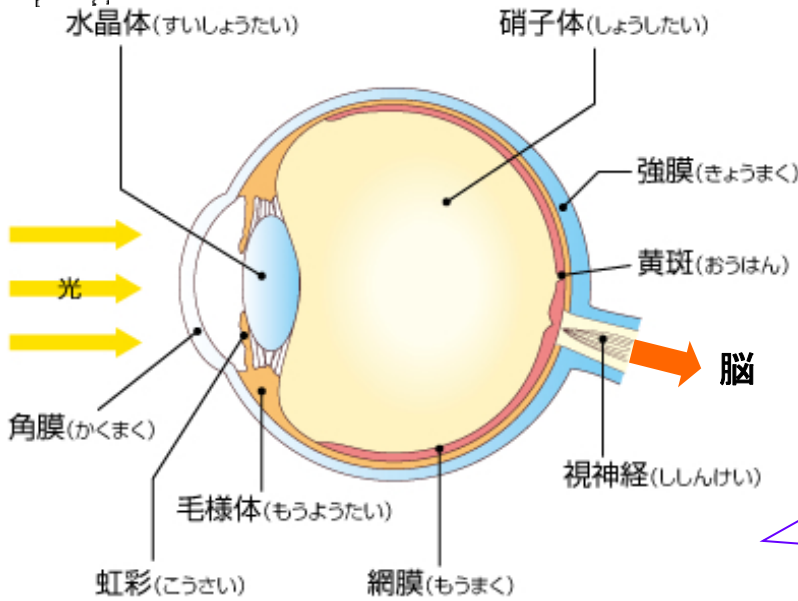


## 目の健康について考えてみよう

10月10日は目の愛護デー。「1010」を横に倒すと眉と目の形に見えることから、この日に定められたそうです。毎年この時期になると、目の健康に関する様々な活動が行なわれます。皆さんも目の愛護デーをきっかけに目の健康について考えてみませんか？



目の構造はこのようになっています。



目の仕組みは、よくカメラに例えられます。  
水晶体：レンズの役目  
虹彩：しぼりの役目  
毛様体：ピントの役目  
網膜：フィルムの役目



角膜を通して入ってきた光の情報が網膜に到達すると、視神経を通り、脳の視覚野という、フィルムの現像工場にあたる部分に送られて、ようやく映像になります。



私たちは情報を得るための約8割を目に頼っているとされています。目は私たちにとって非常に大切ですね。目を大切にすることはできていますか？



メガネやコンタクトの度はきちんと合っていますか？  
年に1回は視力のチェックを行ないましょう！



現代人はパソコンや携帯電話などの画面を見る時間が非常に多いです。画面に集中しているとまばたきの回数が減り、目が乾いたり負担がかかります。まばたきを意識的にすること、長時間使う場合は1時間に10分程度の休憩をとることが大切です。




睡眠も重要です。眼の中に光が入ってこない状態は眼球のリラックスにつながります。



目に良い食べ物ってあるのかな？

1日3回のバランスのとれた食事を基本に、以下のような食材を意識してとると良いでしょう



| 栄養素名    | 多く含まれる代表的な食材   | 体内での働き  |
|---------|--|---|
| ビタミンA   | 鶏・豚・牛レバー<br>にんじん モロヘイヤ                  | 目のビタミンとも呼ばれ、粘膜を潤し、網膜を健康に保つ。   |
| ビタミンE   | カボチャ アーモンド 油                            | 血行を改善し、疲れ目を予防する。  |
| ビタミンC   | イチゴ オレンジ ピーマン<br>じゃがいも さつまいも            | 白内障の進行予防に効果がある。   |
| アントシアニン | ブルーベリーなどのベリー類<br>黒米 黒豆                  | ポリフェノール的一种。網膜が光を感じるために必要なロドプシンという物質を作るのを助けてくれる。                           |
| ルテイン    | ほうれん草<br>ケール（青汁の原料）<br>カボチャ にんじん<br>卵黄  | 水晶体と網膜を紫外線から守っている。年齢とともに減少するので意識的に摂ると良い。ルテインの減少が白内障などの眼病の一要因になることが知られている。 |

## 簡単パンフキンケーキ♪







### 材料

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| カボチャ         | 1/4カット(種付きで約500g) |
| ホットケーキミックス   | 150g~200g(1袋)     |
| 牛乳(または生クリーム) | 100cc             |
| 卵            | 1個                |
| 砂糖           | お好みで(入れなくても大丈夫です) |
| レーズン         | 70g               |



### 作り方

- ①カボチャは種を取って水で全体を濡らし、ラップで包んで電子レンジで約6分加熱します。(600wの場合)
- ②柔らかくなったら熱いうちに潰します。粗さはお好みでどうぞ。  
!)電子レンジから出す時はとても熱いので注意して下さい。  
\*)皮が入るのが嫌な場合は皮をむいて下さい。
- ③冷めたら卵→牛乳→ホットケーキミックス→レーズンの順番でその都度混ぜます。最後はダマにならないようにさっくり混ぜます。
- ④生地を炊飯器に注ぎ、通常炊飯開始!  
(ケーキを焼く専用のコースがあればそちらを使って下さい)
- ⑤箸を中心に刺して何もついてこなかったら焼きあがり♪  
(焼きが足りない場合は追加炊飯してください)

 1/8個あたり   
 エネルギー 162kcal 

今回は10月31日がハロウィンということで、カボチャを使ったケーキのレシピのご紹介です☆  
炊飯器とホットケーキミックスで簡単に作ることができますよ~!ハロウィンに是非作ってみて下さいね。

アベックスグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。  
ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



(参考サイト) 田辺三菱製薬 参天製薬ひとみすこやか.com 日本アイトレーニング視快研

(参考書籍) あたらしい栄養学

|              |           |           |           |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 青横ファーマシー     | 5461-8255 | クリーン薬局    | 3472-2411 |
| 青横ファーマシー大井町店 | 5780-0066 | 台場薬局      | 3450-8511 |
| クリーン薬局新小岩    | 3695-1976 | 上平井クリーン薬局 | 6413-8720 |

