

月替わり健康情報

★目の健康づくりを心がけましょう★

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなっています。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

★こんな症状に注意★



疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。目が疲れていると感じる。目が乾いていると感じる。目やにが出る。目がかすむ。視力が低下してきた。ものが見えにくくなってきた。肩がこりやすい。



★目を休ませましょう★

こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

★目に優しい食事をしましょう★

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類は有名ですが、他にも目に良い成分は多くあります。物を見るために必要な視神経が集まる黄斑に良い

ルテインと**ゼアキサンチン**、中性脂肪を下げる**オメガ3脂肪酸**などを摂取すると目の健康のサポートをしてくれます。毎日少しずつ食べてみましょう。

ルテインを含む食品



ケール、ちりめんキャベツ、ほうれんそう、パセリ、ロメインレタス、えんどう豆、芽キャベツ、リーフレタスパプリカ（黄色）、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース。

ゼアキサンチンを含む食材



パプリカ（オレンジ）、クコの実、ほうれん草、とうもろこし、ブロッコリー、柿、みかん、オレンジ。

オメガ3脂肪酸を含む食品



アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ブリ。



