

第38回 栄養教室



テーマ：目をいたわる生活を

おくりましょう♪

～疲れ目対策・目に良い食べ物について～



(医) 樹一会 山口病院

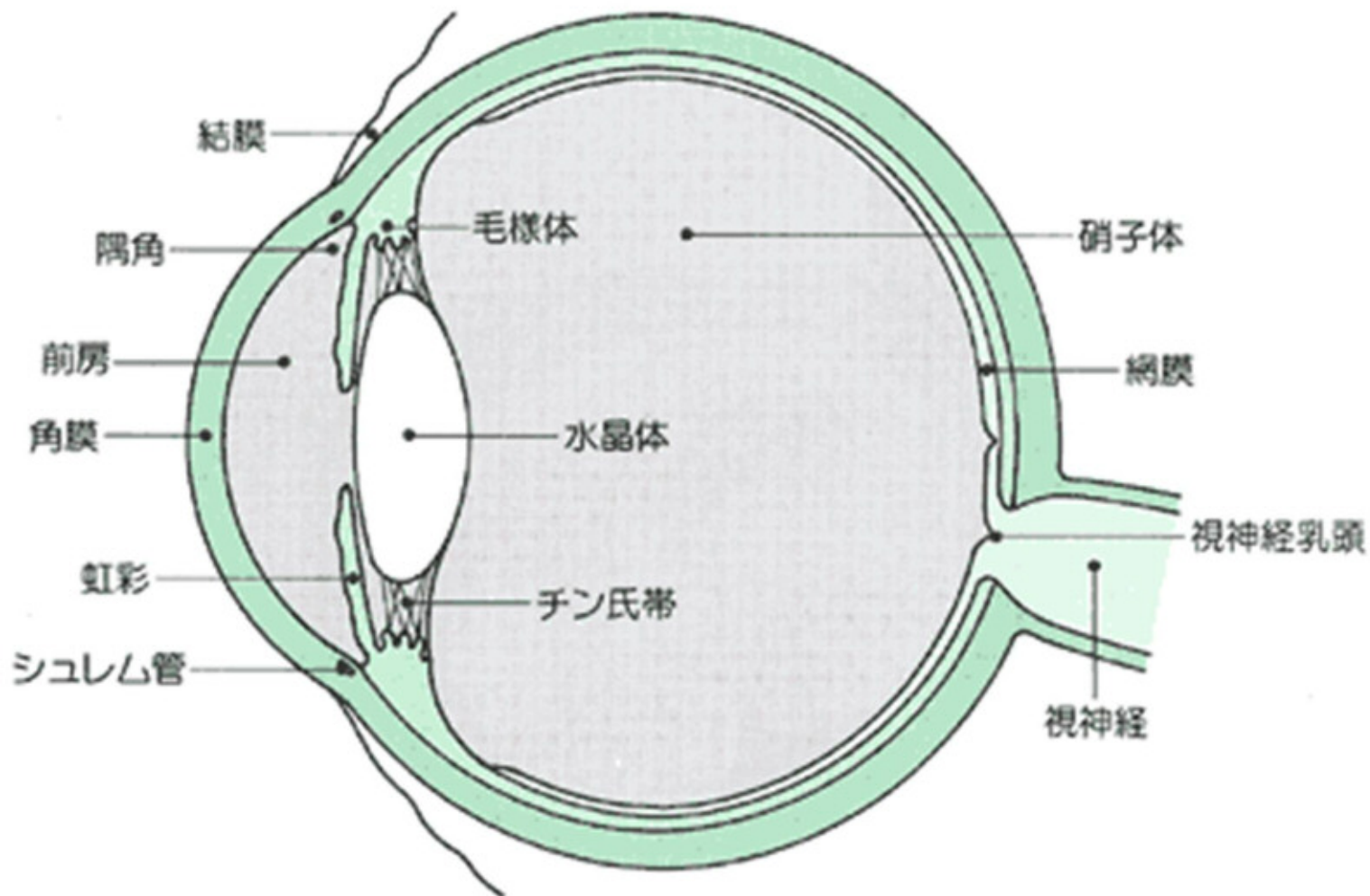
管理栄養士
管理栄養士

金古みゆき
原田多紀子

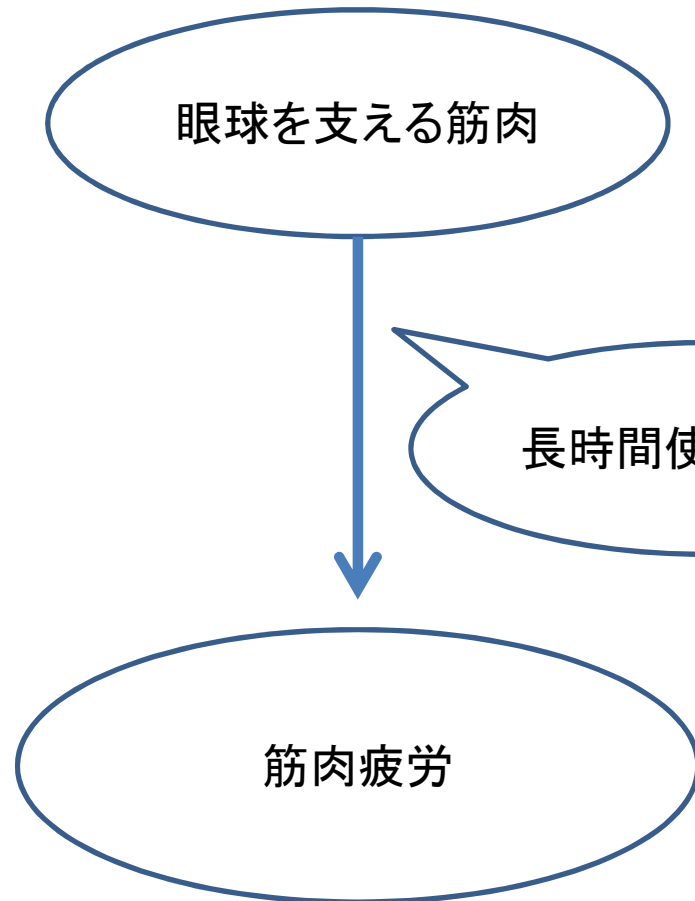
保健師 吉山沙織

平成26年11月8日(土)

人の目ってどうなってるの??



目が疲れるって??



ドライアイってなに??



涙の効果

- ・乾燥防止
- ・目の洗浄
- ・殺菌作用
- ・栄養補給
- ・黒目の表面を滑らかに保つ



疲れ目・ドライアイの症状

- ・目が重い
- ・目がしょぼしょぼする
- ・目の奥が痛い
- ・目が充血する
- ・目がかゆい
- ・目がかわく

ひどくなると……

- ・肩こり、頭痛がする
- ・吐き気がする

ドライアイチェック!!!

まばたきせずに、10秒間
目を開けられますか??

目にも休憩が必要！！

まばたき量の
低下



目の筋肉の
緊張

涙の量の
低下



疲れ目に！

**1時間に15分の
休憩を！！！！**

目のリラックス

目を温めることで、固まった筋肉がほぐれます。

- 手のひらを温め、目に当てて目をつぶる
- 蒸したタオルで目を温める。



前回アンケートより

1人の食事が面倒です。何か良い方法があれば教えてください。

冷凍保存を活用してみてもいいでしょうか？

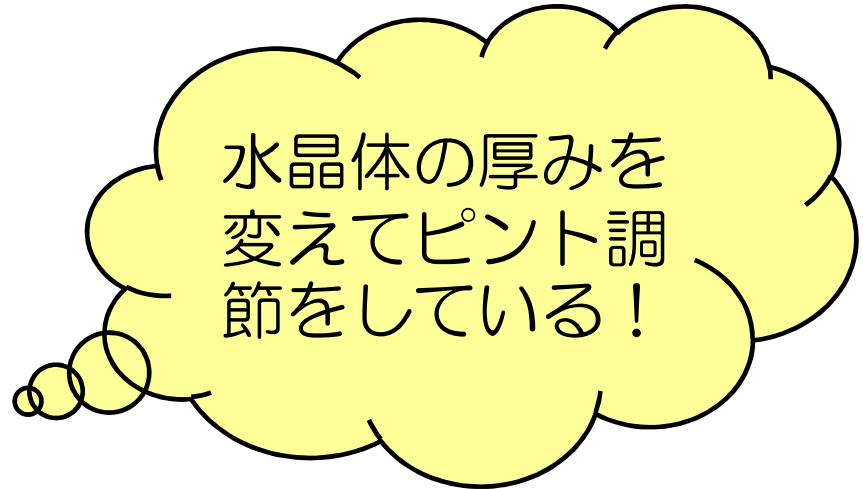
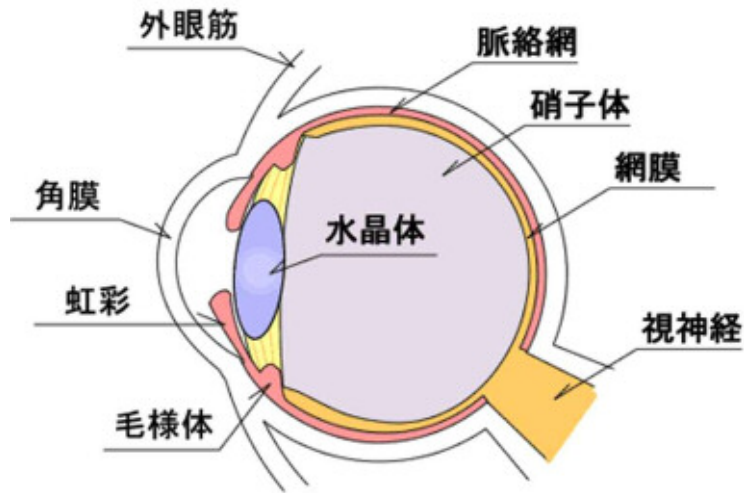
- ご飯は1人分ずつラップに包んで冷凍。
- 煮物(ひじき・かぼちゃ・切干大根・おから等) や和え物等は多めに作って小分けに冷凍しておく
- 時には、惣菜類も活用する。

例) 1人前の揚げ物類は惣菜を活用する。

和え物の惣菜に茹でた野菜をプラスする。等



『疲れ目』について



近くを見続けると毛様体筋が常に緩み続け、疲労してしまう。

目がかすむ、重たくなる、充血する

疲れ目の原因は？

- ・パソコンや携帯などの画面をよく見る。
- ・メガネやコンタクトレンズをよく使用している。
- ・度数があっていない。
- ・目が乾燥している。



目に良い栄養素って？

ビタミンA

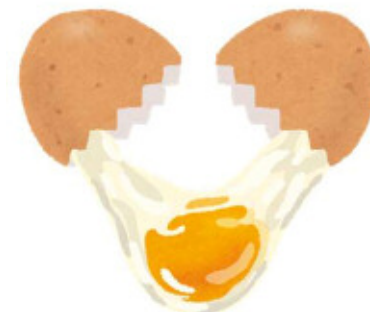
目の粘膜を強くする
目の疲れや乾燥を防ぐ



緑黄色野菜



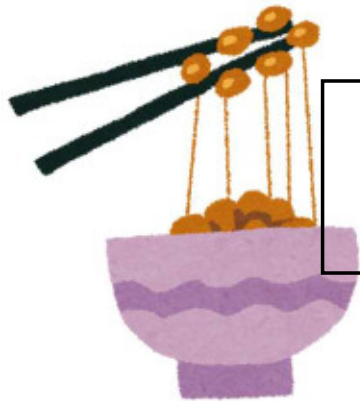
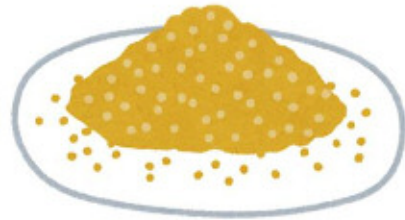
**シバー・鰻など
動物性食品**



目に良い栄養素って？

ビタミンB群

目の疲れを回復
充血を鎮める
視力低下防止



ビタミンB2が多い
納豆・レバー・ゴマ



ビタミンB1が多い
豚肉・うなぎ



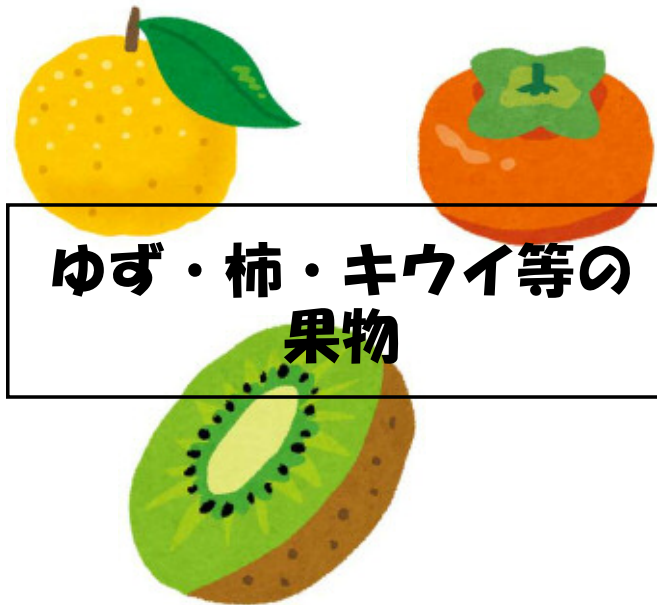
目に良い栄養素って？

ビタミンC

水晶体を若々しく
透明に保つ。
白内障を防ぐ。



ピーマン・パセリ・ブロッコリー等
の緑黄色野菜



ゆず・柿・キウイ等の
果物

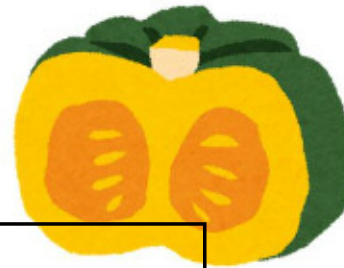
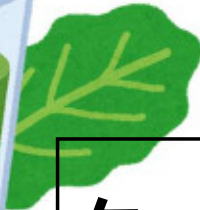


<http://眼精疲労ナビ.com/category1/entry3.html>より

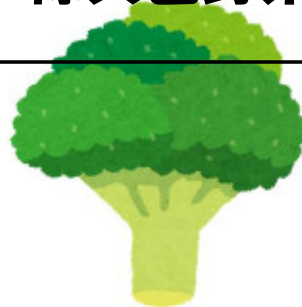
目に良い栄養素って？

ルテイン

白内障の予防
紫外線のダメージを防ぐ



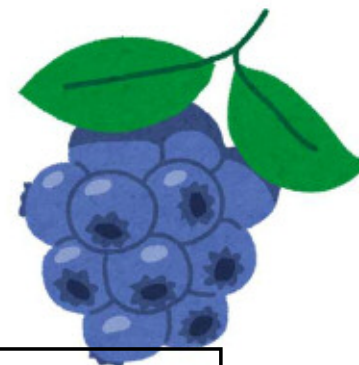
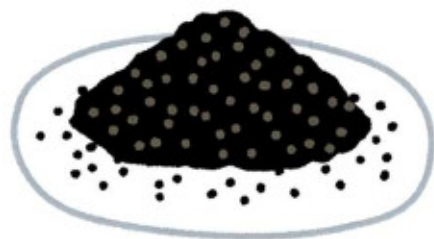
ケール・ほうれん草等の
緑黄色野菜



目に良い栄養素って？

アントシアニン

疲れ目の予防
近視の進行を抑制



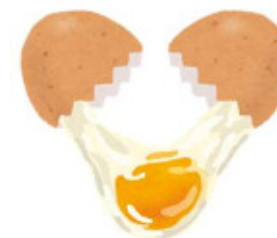
ブルーベリー・黒豆・赤ワインなど
に含まれる青紫色の色素成分



では・・・目に良くない食事は？

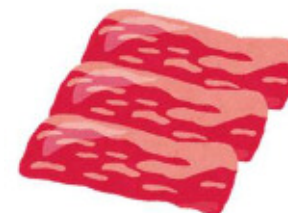


糖分の摂り過ぎ



酸性食品

乳製品の過剰摂取



クイズです

11月の旬野菜を選んでみよう！



ほうれん草



レタス



ブロッコリー



アスパラガス



白菜



シトウ

正解は3つ
あります！



正解は・・・



11月～2月



10月～2月



10月～3月

ほうれん草やブロッコリーには
ビタミンAやルテイン等、目に
良い栄養素が豊富に含まれます！



では...目に良いと言われている
ブルーベリーの旬はいつ？



① 11月~12月

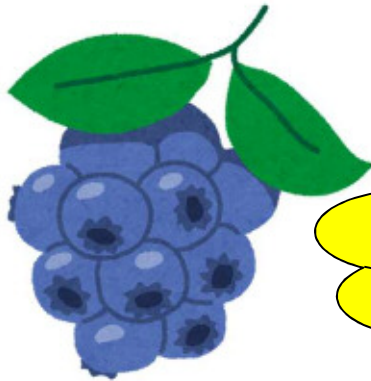
② 2月~3月

③ 6月~7月



正解は…

③ 6月～7月



国産のブルーベリーは
6～7月の初夏が旬です♪



まとめです！



パソコンやテレビと適正な距離を保ち、こまめに休憩をとる。1時間ごとに約15分



室内の明るさや湿度にも要注意！



意識的に瞬きの回数をふやす



目に良いビタミン類を毎日とる♪



睡眠を十分にとり、ストレスを解消する。