

～全ての人の健康のために～

# 二葉だより



2021年 秋号 Vol.3

ご自由にお持ちください



## 特集 眼精疲労

Contents

### 眼精疲労対策・解消法

連載

薬剤師の  
知恵袋

★体質別の養生方法

★眼精疲労に効くツボ

★メガネ・コンタクト  
使用時の注意点

★秋のおいしい 処方箋  
～眼精疲労に効く  
簡単レシピ～



旬の食材で 目の疲れに効く

レシピ

## 秋のおいしい処方箋

<作り方>

- 1.ナスのへたを切り、半分に切って皮に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- 2.生鮭は食べやすい大きさに切り塩、片栗粉をふる。
- 3.大根は、おろして水気を切る。
- 4.フライパンにサラダ油を入れて熱しなすを入れて中火で裏返ししながら焼き、焼き色がついたら取り出す。
- 5.フライパンに生鮭を入れ、中火で両面をこんがりとし色付くまで焼く。
- 6.ナスを戻し入れ、水、麵つゆ、大根おろし(半量)を加えて混ぜ、3分ほど煮る。器に盛り、残りの大根おろし、小ねぎをちらす。



### 鮭と茄子のみぞれ煮

<材料 2人分>  
(調理時間:約20分)  
ナス…2本  
生鮭…2切れ  
塩…少々  
片栗粉…適量  
大根…300g  
サラダ油…大さじ3  
麵つゆ(3倍濃縮)…大さじ3  
水…150cc  
小ねぎ…適量

### アスタキサンチン

アスタキサンチンの強力な抗酸化作用で、目の疾患や不調の原因となる活性酸素を抑制し、DHAとの相乗効果で血液の流れを良くして目の組織の新陳代謝も活発になります。鮭を食べると体内に吸収されたアスタキサンチンの一部はビタミンAに変換されるので、こちらも目の健康を保つ働きがあります。こうしたアスタキサンチンやDHAの働きにより視力の改善や、眼精疲労、白内障、加齢黄斑変性症など目の疾患の予防や改善に期待できるでしょう。



### ナスニン

ナス特有の紫色の部分には、豊富なアントシアニンが含まれています。これは天然色素であるポリフェノールの一種で、ナスから抽出したものを「ナスニン」とよびます。ナスニンは紫の皮の部分に多く含まれていて、アントシアニンを多く含む赤紫ソウやブルーベリーなどと同様、目の網膜にあるロドプシンの再結合に働きかけるため、眼精疲労の回復に役立つと言われています。また、ナスは体の熱をとる効果に加え、ポリフェノール「ナスニン」の眼精疲労改善や強力な抗酸化作用がうれしい食材です。



### 人参とツナで♪ 簡単！中華風サラダ

(調理時間:約8分)

<材料:約2人分>

にんじん 1本

ツナ缶 1個

(A)

鶏がらスープの素…大さじ1

醤油…大さじ1

砂糖…小さじ1

ゴマ油…小さじ2

すりごま…適量



<作り方>

- 1.人参の皮をむき、長さ5cmの千切りにする。
- 2.耐熱容器に1.を入れ、ラップをかけレンジで600Wで約2分加熱する。
- 3.熱いうちにツナ、Aを混ぜ合わせ、冷ましたら盛り付ける。

### ベータカロチン ビタミンA



ベータカロチンとは、カロテノイドの中のカロチンの一つで、オレンジ色の色素です。人参にはベータカロチンが豊富に含まれています。ベータカロチンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは目のビタミンと言われるほど、目の健康と密接にかかわっているビタミンです。ビタミンAは脂溶性のビタミンなので、体内に吸収されるには、ミネラルと脂肪が必要となります。目のビタミンと言われるほど、目の働きにとって重要な働きをするビタミンです。

(有)二葉薬局 0984 (22) 8244  
二葉薬局 野尻 0984 (44) 2828  
二葉薬局 京町 0984 (25) 5500  
二葉薬局 加久藤 0984 (25) 4407  
二葉薬局 高原 0984 (25) 6011

二葉薬局 細野 0984 (21) 0770  
二葉薬局 堤 0984 (25) 0373  
二葉薬局 小林中央店 0984 (27) 3620  
二葉薬局 小林南店 0984 (24) 5511

タカフジ薬局 0985 (28) 1256  
タカフジ薬局 大塚店 0985 (48) 1824  
二葉薬局 あさひヶ丘 0985 (54) 0167  
二葉薬局 本郷 0985 (89) 2226  
二葉薬局 松橋 0985 (75) 0633  
二葉薬局 大島 0985 (67) 5127

二葉薬局 沼津東原店 055 (928) 5320



GLOBAL LEAF  
株式会社 グローバルリーフ

HP <http://futaba-gr.co.jp/>

全ての人の健康のために  
GLOBAL LEAF  
グローバルリーフグループ

～全ての人の健康のために～

二葉だより 秋号

Vol.3

Take Free

## 電子機器を長時間使う時の疲れ目対策！

近年スマートフォンやパソコンが普及したことによって、目を酷使する環境が進んでいます。電子機器を長時間使用する場合は次のことに注意するようにしてください。

### 定期的な休憩

目を使う作業を長時間行う場合は1時間おきに15分程度の休憩をしましょう。休憩時間に目のストレッチをして目のまわりの筋肉をほぐしましょう。

### 意識的にまばたきをする

目を使う作業をしている間はまばたきの回数が減ってしまい、目の乾燥に繋がります。意識的にまばたきをすることで目の水分を保ちましょう。

### パソコン作業中の工夫

パソコン作業が疲れ目の原因になっている場合は、作業中の工夫で目の疲れを改善することができます。

①画面との距離を40cm以上とる  
画面との距離を保つようにしましょう。画面との距離が近いと目への負担が大きくなります。

②モニターの高さ  
モニターの高さが目と視線が平行になると目が乾きやすく、首も疲れやすくなります。少し見下ろす程度の高さに設定しましょう。

③姿勢を正しく  
パソコンを使用する際の姿勢も重要です。椅子にしっかり深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。床に足の裏全体を付け、ひざの角度が90度になるようにしてください。



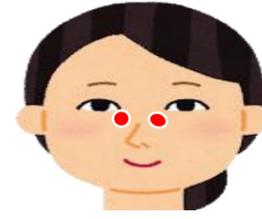
## 眼精疲労に効くツボ

### ポイント

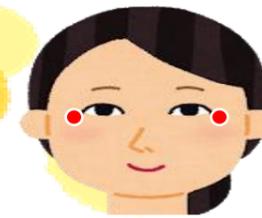
- ①押す力は強すぎないように！気持ちいいぐらいがベスト
- ②眼球は押さない。



**清明(せいめい)**  
疲れ眼・近視、緑内障、眼病予防・目の充血・目の痛み・視力低下の時に  
目頭と鼻の付け根に位置するツボ。徐々に圧をかけながら押圧する



**攢竹(さんちく)**  
疲れ眼・瞼の痙攣・老眼の予防効果・頭痛・目の腫れ・目の痛み・視力低下の時に  
眉頭に位置するツボ。指の腹で下から上に押し上げる



**太陽(たいよう)**  
目の疲れ・頭痛・片頭痛・老眼・近視  
こめかみの位置にあるツボ。効果が強く出る場所なので、強く押さないよう注意

## あなたの眼精疲労のタイプはどっち??

### ①若い人に多い「肝血虚」タイプ

【主な症状】視力の低下、目の疲労、目の乾燥  
【原因】心身の疲労やストレス、胃腸障害など。栄養が不足して、体への巡りも悪い。  
【オススメの食材】ぶどう、レーズン・ブルーベリー、レバー・人参・ほうれん草等



### ②中年以降に多い「肝腎血虚」タイプ

【主な症状】目の疲労感、飛蚊症、視力低下、目のかすみなど  
【原因】高齢に伴って出てくる諸々の症状、長引く肝血虚の症状等が原因で、肝と腎の血液や組織液が消耗しているタイプ。  
【オススメの食材】ゴマ・くるみ・山芋等



薬剤師の  
知恵袋

タカフジ本店  
安澤 幸重先生



「今、必要な栄養素は？」

パソコンやスマホを頻りに使う皆さん、「ルテイン」を摂りましょう。ルテインは緑黄色野菜に多く含まれるカロチノイドです。人の身体、特に目の黄斑部に多く存在し、紫外線やブルーライトなど光の刺激から目を守るといわれています。また、加齢黄斑変性や白内障のリスクが低くなるなど、目にとって嬉しい役割もあります。しかし、体内では作られず、加齢とともに減少するため、目の疲れやかすみには積極的な摂取がおすすめです。目安は1日6~35mg、代表的な食品はケール、ほうれん草など。ルテインは脂溶性なので、油炒めが効率よく摂取できます。野菜をあまり食べない人は青汁もよいですが、毎日続けるのはなかなか難しいもの。手軽なサプリメントも取り入れ、食事で足りない分を補いましょう。

## メガネやコンタクトを使用している人の注意点！

メガネやコンタクトなどの視力矯正器具を使用している場合、使用方法を誤ると疲れ目を助長させる原因となる恐れがあります。次の事に注意しましょう。

### メガネを使用の場合

- ・度数が合っているか定期的にチェックすること
- ・レンズに傷がある場合はすぐに交換する
- ・顔や耳の形にフィットしたメガネを作る

### コンタクトを使用の場合

- ・度数が合っているか定期的にチェックすること
- ・決められた日数以上使用しない
- ・違和感を感じる場合はすぐに眼科へ