元気にな～れ 273

今月は●●●

目をいたわる食事

栄養士　吉田　弥生です。

パソコンや携帯電話、テレビゲームなどが普及するにつれて目の疲れを訴える人が増えています。目が重い、痛い、かすむ、ショボショボする、まぶたがピクピクするなどの症状を疲れ目といいますが、ひどくなると頭痛や首、肩こり、めまい、吐き気など目以外の症状が出てきます。目を疲れさせない工夫と回復に役立つ食べ物を紹介しますので、ぜひ参考にしてみて下さい。

目を疲れさせない工夫

①**1時間**ごとに**約15分**は目を休めましょう

②パソコンやテレビの画面と、**目の距離は40㎝以上離す**ように

③乾燥を防ぐために**加湿器**や**ぬれタオル**を干して室内の温度を調節しましょう

④**明るさが重要！**読書は部屋を明るめに！パソコンを使うときはほんの少し暗めに！

⑤**意識的にまばたきの回数を多く**して、**涙を増やし**ましょう

目の健康のために積極的にとりたい食べ物

目の健康を守り、疲れ目予防に欠かせない栄養素に**ビタミン類**があります。
その中でも、**ビタミンAは「目のビタミン」**といわれ、**目の粘膜を保護して乾燥を防ぎ、**暗いところでの目の働きを良くします。
ビタミンAが不足してしまうと…ドライアイや目の充血などが起こりやすくなります
ビタミンAはレバーやウナギなどの動物性食品や、人参、カボチャ、ほうれん草などの**緑黄色野菜**があります。この**人参やカボチャ、ほうれん草は油と一緒にとるとより体に吸収しやすく**なります。油を使って調理したり、油分の多い食品と組み合わせてとると良いでしょう。
また目によい成分として**アントシアニン**が注目を浴びています。**アントシアニン**はブルーベリー、ブドウ、プルーン、黒豆、黒ごま、赤ワインにも含まれていますので、毎日の食生活の中に組み込むとよいでしょう。

★目に良いレシピの紹介★

※人参と油の組み合わせでビタミンAを無駄なく吸収できます。人参嫌いの方でも食べられます。ぜひ作ってみてください。

人参しりしり

〈材料〉（４人分）

人参	３本
ツナ缶	１缶（80㌘）
卵	１～２個
サラダ油	小さじ１
塩・こしょう	適量
めんつゆ	小さじ１程度

〈作り方〉

①卵を割りほぐし、人参の皮をむきます。
②人参を千切りにする。
③ツナ缶の油をフライパンに熱し（油が足りなければサラダ油を入れる）、人参を炒めます。
④人参に火が通ってクタッとしてきたら、ツナを入れてよく混ぜ、溶き卵を流し入れて、全体にからめるように混ぜながら炒めます。
⑤卵に火が通ったら、塩、こしょう、めんつゆで好みの味付けにしてください。