



10月10日は目の愛護デー

問保健センター ☎ 52-4999

■乾いていませんか？—あなたの目—

近年、パソコンや携帯電話など目を使うことが増えていますが、あなたの目は疲れていませんか？今回は、眼精疲労の原因となるドライアイについて考えてみましょう。

■ドライアイとは

涙の分泌量が減ったり、涙の質が低下することで、目の表面を潤す力が低下した状態です。

■ドライアイの症状は？

目の乾燥感だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、多彩な目の不快感を生じます。また、この状態で目を使い続けることにより視力の低下が起こります。

■ドライアイになりやすい要因は？

高齢者や女性に多く、パソコンやスマートフォンの長時間使用、コンタクトレンズの使用、冬の乾燥した季節に起こりやすくなります。

■あなたは大丈夫ですか？

<自覚症状チェック>

次の項目で該当する症状はいくつあるでしょうか？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

<まばたきチェック>

10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？

結果については…

自覚症状で5項目以上にあてはまるか、もしくは10秒間まばたきを我慢できなかった人はドライアイの可能性ががあります。一度、お近くの眼科医にご相談ください。

■ドライアイ予防は？

目の表面を乾燥させないために、目薬などを使用することは有効です。また、日頃から意識的にまばたきをして、目の潤いを保つことも大切です。疲れたら蒸しタオルなどを当てて目を休めましょう！

- ① 豆腐は半分にし、0.7cmの厚さに切り、塩をふり、フッ素加工のフライパンで両面焼く。
- ② なすは1cm角に切り、水にさらす。塩をふって、サラダ油で炒めておく。
- ③ 玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ④ フライパンにバターを熱し、③と水を入れ、炒め煮にする。小麦粉を加え、2〜3分炒める。Aで味を調べ、とろみをつける。
- ⑤ トマトは薄切りにする。
- ⑥ 耐熱容器に④を半分入れ、①と⑤をずらしながら重ねる。残りの④をかけて、②とチーズを散らす。
- ⑦ オーブントースターで10分ほどきつね色に焼き、刻んだ大葉を散らす。

作り方

木綿豆腐	(1丁) 350g
なす	(2本) 200g
塩	少々
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	(1/2個) 100g
セロリ	(1/2本) 50g
にんにく	1/2かけ
トマト	(1個) 150g
人参	(1/2本) 75g
水	大さじ2
バター	10g
小麦粉	大さじ1・1/2
④ 牛乳	200ml
④ 塩・こしょう	少々
溶けるチーズ	40g
大葉	4枚

1人分の栄養価

エネルギー…223kcal
たんぱく質…11.6g 脂質…13.0g
カルシウム…260mg 塩分…0.9g

材料(4人分)

この1品で、1日に必要なカルシウムの約1/3が満たせます！肉や生クリームを使わないヘルシー＆野菜たっぷりの主菜レシピです。

★豆腐の和風重ね焼き★



いただきます

食生活改善推進協議会