

DrダイエットSignal

平成29年5月号 No.19



いつもご利用ありがとうございます。
5月に入り、新生活を迎えられ少し慣れてきた頃……。疲れがたまって気持ち乗らないという方もいらっしゃるかもしれません。
疲れは身体にも出ますが、目にも出ます。
今回は「疲れ目」「かすみ目」予防について取り上げたいと思います。



～目は脳の出張所～

脳の情報80%以上は視覚を通して集められると言われています。しかし、長時間にわたるパソコン・携帯画面の閲覧・車の運転などにより目は過酷な環境にさらされがちです。目を労わる生活を心がけましょう！

①目に優しい環境を整えよう！

- ・パソコン作業・携帯操作時はディスプレイとの距離を30cm以上保つ。
- ・パソコン作業時・携帯操作時は自然と瞬き回数が減り、目が乾いて疲れやすくなります。
ドライアイ対策のためにも、目薬を使用したり、部屋の湿度を50～60%に保つようにしましょう！

②目に良い食品を取り入れていきましょう！

- ・**ビタミンA**…網膜で光を感じる材料になる他、角膜の細胞を作り換え、表面を保護する粘液の成分になります。ビタミンAが不足すると暗い所が見えにくくなったりします。小松菜・人参・南瓜・牛・豚・レバーなどに多く含まれています。
- ・**β-カロテン**…身体が必要とする量だけをビタミンAに変換し、残りは蓄積されるという性質があります。南瓜・モロヘイヤ・いんげんに多く含まれています。
- ・**ビタミンB群**…ビタミンB1とB12には視神経や筋肉の疲労を解消し視力を回復する作用があります。ビタミンB1は豚肉や米、豆類に、ビタミンB12はシジミやイクラ・牛レバーなどに多く含まれています。
- ・**タウリン**…目の網膜に存在する成分であり、網膜を守っています。また、視神経や筋肉の緊張をほぐす作用があるため、疲れ目改善に効果的です。まぐろや鯖の魚肉の血合い、貝類に多く含まれています。



～ホタテといんげんの卵とじ～

〈材料〉 二人分

- | | | | |
|--------|------|-------|---------|
| ・ホタテ貝柱 | 大4個 | ☆・だし汁 | 3/4カップ |
| ・インゲン | 100g | ・みりん | 大匙1と1/2 |
| ・卵 | 大2個 | ・醤油 | 大匙1 |

〈作り方〉

- 1、ホタテは厚みを2～3等分に切る。インゲンはへたを切り落とし、斜め薄切りにする。卵は溶いておく。
- 2、フライパンに☆を入れて煮立て、いんげんを入れる。再び煮立ったらホタテを加え溶き卵を回し入れ蓋をする。半熟に煮えたら火を止める。
- 3、そのまま2分ほど蒸したら出来上がり。

簡単なので、ぜひ一度作ってみてください☆



～疲れ目・かすみ目を感じたら～

1、こめかみマッサージ

人差し指・中指をこめかみに当て、円を描くように押しましょう。

2、視線移し

遠くと近くを交互に見る。目の中の筋肉がほぐれます。

3、目の体操

かたく閉じる→大きくパッと開く、左右上下に視線を動かしましょう。

4、温かいおしぼりを、まぶたに当てる。

血流が良くなり、リラックス効果もうまれます。



【Dr.ダイエット会員】

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 月4回…8,000円(税抜) | ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo |
| 月8回…14,400円(税抜) | ・ホテルセトレススポーツクラブVivo |
| 月12回…19,200円(税抜) | ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園 |
| 1回体験可能(有料) | ・Bears大日 スポーツクラブVivo |
| | ・Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ) |
| | ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗) |