



10月10日、数字を横にすると目と眉に見えることから、目の愛護デーと言われている。

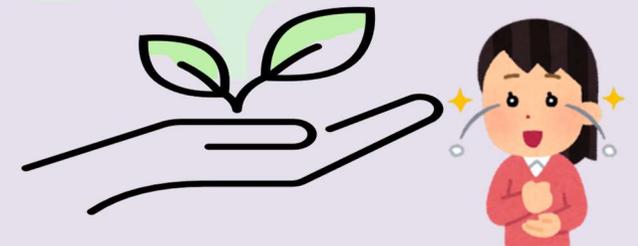
ルテイン ～目の健康を守る栄養素～

ルテインは、老化防止の効果が期待できる色素の一種であり、体内で作ることができないので食品やサプリメントから補給する必要がある。体内のルテインは、喫煙・ストレス・加齢・偏食・紫外線・ブルーライト（パソコンやスマホ等から放出される有害線）により減少する。油に溶ける性質なので、油を使用することで吸収率が上がる。

ルテイン1日必要目安量：6mg 分の食品リスト

	ケール (生)	モロヘイヤ (ゆで)	チンゲン菜 (ゆで)
目安量	約1/4枚 (28g)	約6本 (44g)	約1株 (110g)
カリウム量	110mg	58mg	176mg

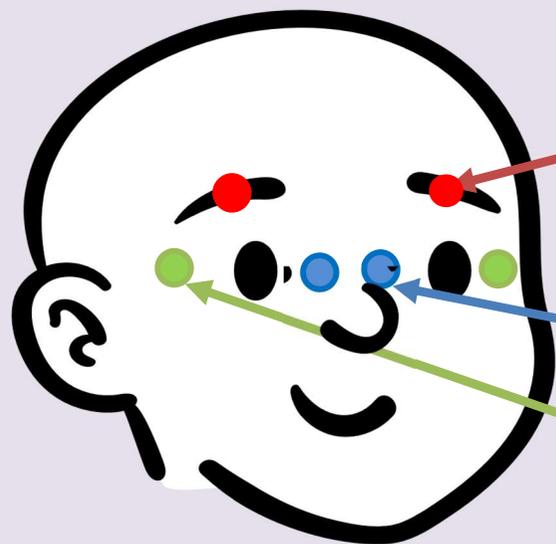
サラダやお浸しにして、
ごま油やオリーブ油を
ちょい足しすると◎！



➡ケールといえば青汁。粉末タイプでカリウムは100～300mg、生の野菜で作る場合はカリウム量が**500mg超えになる場合もある**ので使用量に注意！

疲れ目に効くツボ

効果として… かすみ目、頭痛、めまい、目の充血



ぎょよう
魚腰

眉毛の真ん中のくぼみにあるツボ。

せいめい
睛明

目頭(目のいちばん内側)と鼻の付け根の間のくぼみにあるツボ。

太陽

眉尻(眉毛の外側)と目尻(目のこめかみのくぼみ)にあるツボ。

～ツボの押し方～
指の腹で垂直に押す。強さは、気持ちいいと感じるくらい。3～7秒くらいかけてゆっくり押して、ゆっくり戻す。

見にくくなってからでは手遅れ!!

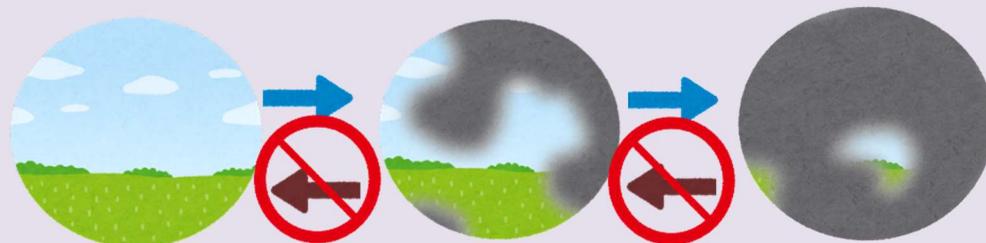
『緑内障』

～年に1度は目の検査をしましょう!～



目の神経が傷つき、障害が起きることで視野(見える範囲)が狭くなったり、部分的に見えなくなる病気。また、一度失われた視野は治療をしても元に戻すことはできない。

治療が遅れると失明する可能性がある。早期発見・治療が大切である。緑内障は自覚しにくい病気なので、眼科で定期的に検査することがお勧め。



↑ 緑内障の進行と視野の見え方