

カラダ Smart スマートニュース News



3

Mar.2025

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

眼精疲労

今月の元気めし!

豚肉とたっぷり野菜の
スマートレ ミネストローネ

眼精疲労を予防する為の
簡単ストレッチ



眼精疲労

眼精疲労とは

- 目の症状(目のかすみ、痛み、充血等)だけでなく、頭痛・肩こり・吐き気などの全身に症状が現れ、休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態

眼精疲労の原因

- 長時間の目の酷使
- 眼鏡やコンタクトレンズの不具合
- ドライアイなどの他の眼疾患に付帯するもの
- 精神的・肉体的ストレス

眼精疲労の予防

- 目を使い過ぎないように、目を休める時間をとる
- 目を乾燥させない
- ストレスをためないようにする
- バランスの良い食事を心がける
- 目の筋肉を鍛える運動やストレッチをする



眼精疲労に予防の効果が期待できる栄養素

ビタミンA

目の健康を保つ



ビタミンB群

ビタミンB1・B12

神経の働きを正常に保つ



ビタミンE

血行をよくして目の疲れを回復しやすくする



ビタミンB2

充血や目の疲れを改善



タウリン

目の疲れを回復しやすくする



アントシアニン

網膜へのダメージを防ぎ、血流を改善する



未病対策

⑦ ① ③

眼精疲労が気になるので、効果が期待できるサプリメントだけを摂ることは良い?

① ○

② ×

答えは次ページ!

▼今日から1か月できることを1つ記入

「今月のカラダSmart宣言」

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など

いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



豚肉とたっぷり野菜のミネストローネ



材料2人分

1人分 145kcal 食塩相当量 1.9g

○豚もも肉 60g ○玉ねぎ 60g ○かぼちゃ 40g
○人参 40g ○セロリ 40g ○ほうれん草 40g
○オリーブオイル 小さじ1/2 ○おろしにんにく 1g
▲(トマトピューレ 80g、水 1/4カップ、コンソメ 小さじ1
ケチャップ 小さじ1、濃口醤油 小さじ1/2、塩・胡椒 適量)



眼精疲労に効果のあるビタミン
たっぷりのミネストローネ!
普段不足しがちな野菜がたっぷり
なので、普段の食事にプラスで
栄養バランス向上!

おすすめ
ポイント



作り方

- ① 豚もも肉を一口大に切る。
- ② 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、セロリは
小さめの角切りにする。
- ③ ほうれん草は2cm幅に切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを
入れて中火にかけ、①を軽く炒め、
②を加え炒める。
- ⑤ ④に▲を加え中火で煮込み、
塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ ③を加え、ひと煮立ちさせる。



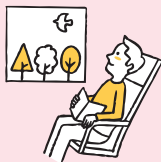
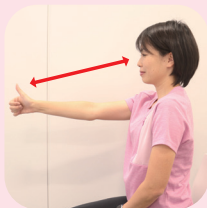


目の筋肉と顔や首、肩の筋肉はつながっているため、全身の筋肉をケアすると、眼精疲労の解消につながるといわれています。

おすすめ
ポイント



焦点合わせ



- 1 片手の親指を立て、眼から20cmほど離れた場所で両目で1秒凝視する。
- 2 親指に焦点を合わせたまま、水平にゆっくりと腕を伸ばし、またもとの位置に戻す。
- 3 1、2を30回繰り返す。



1 ×

サプリメントは補う目的の場合は良いと思いますが、サプリメントだけでなく、バランスの取れた食事を摂ることが望ましいです。

首のストレッチ



- 1 頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら顎を胸に付けるように頭を下げる。
※前かがみにならないようにする。
- 2 顎をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒す。
※倒し過ぎると頸椎を痛めやすいので注意。
- 3 各15秒を2セット行う。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project