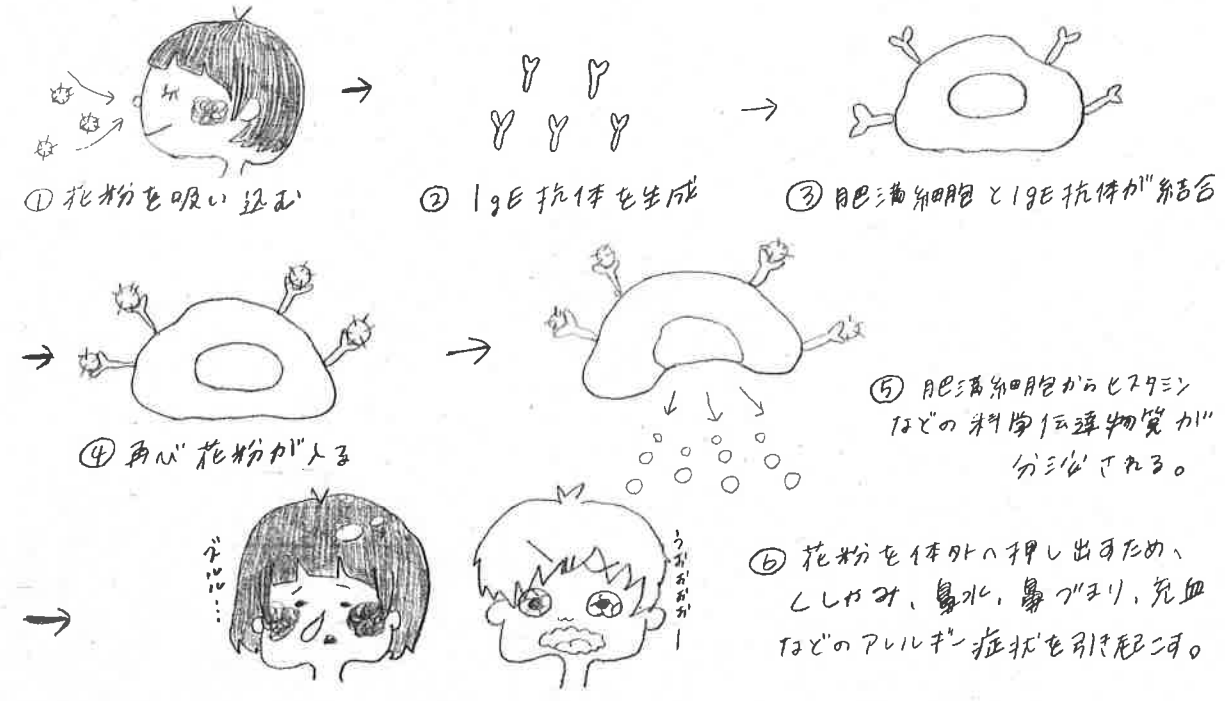


# 保健がより

5月号

平成27年5月28日発行

皆さんは花粉と戦っていますか？ 多くの人が戦っているでしょう...。そこで！ かんたんにご説明します。



花粉をわらわけるためには？

早めに医師の言葉を聴く。  
お薬は花粉飛散の1~2週間前から。  
こまめな掃除を。  
床はぬれぞうきんでの掃除がお勧め。

軽い運動は症状軽減に効果的！  
十分な睡眠を(ー)。

外から帰ったら、手洗いや顔を洗って花粉を落とす。  
旬の野菜や魚を食べよう。



私も花粉症なのですか、マズク大切なと思います!!!



<< 皆で花粉に勝ちましょう!! >>

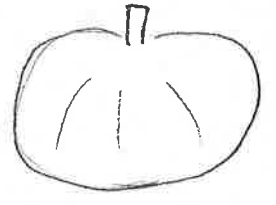
1A 中田美佐

# 目によい食べ物!

ブルーベリーやウナギなど、目によいと言われる食品がたくさんあります。目によい食品は、水晶体や網膜を構成するたんぱく質や、眼球周辺の筋肉の働きを高めるビタミン・ミネラルを多く含んでいます。ですが、その成分だけをとりすぎると大丈夫という事はありません。あくまでも基本となる栄養成分を、しっかりとって、その上、目によい食品を少し気にかけて、摂取していく事が、一番効果的です。

## ☆ 眼精疲労・ドライアイに良い食べ物

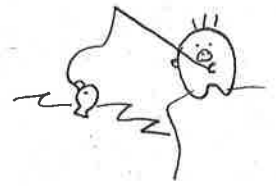
- カシス
- ブルーベリー
- レバー
- ウナギ
- ピーナッツ
- 卵
- かぼちゃ
- さつまいも
- ほや貝
- いか
- えび



など

## ☆ 近視抑制に良い食べ物

- アジ
- イワシ
- サケ
- サバ
- サンマ
- シシヤモ
- ハモ
- マグロ
- マス
- めざし



など

## ☆ 眼病予防に良い食べ物

- ケール
- ブロッコリー
- ほうれんそう
- トマト
- すいか
- 緑茶
- キウイ
- グレープフルーツ



など

目の病気の予防と健康維持には、何よりも栄養バランスのとれた規則正しい食生活をすることが必要です。からだだけでなく、目のための食生活を、ぜひ心がけてみてください!!

1A 三鼓満里奈