

！今月のNEWS トピックス！ 10月10日は目の愛護デー！！

目の健康維持のために◎

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考に日常生活での目の疲れを防ぎましょう！

☆目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書など1時間続いたら10分休憩をするなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じたり、まばたきをゆっくり繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

☆目にやさしい食事をとる

バランスの良い食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要なとされる栄養素を含む食材をしっかりと取りましょう。栄養素を含む食材にはブルーベリーなどのベリー類、ほうれん草などの緑黄色野菜、DHAを豊富に含む青魚やまぐろ等があります。

☆眼科健診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に健診を受けましょう。また、目に何らかの以上を感じたときや症状が改善されないときには、早めに眼科を受診してください。

参考：全国健康保険協会HP

おしゃれ上級者のカラコンの選び方

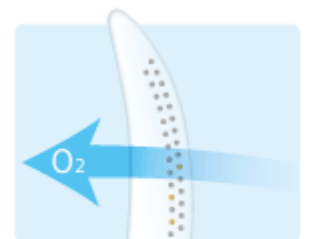
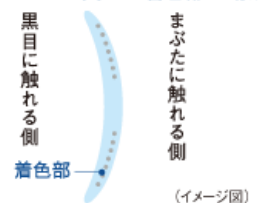


秋の訪れを感じる涼しい風が吹くようになりました。お洒落の楽しい季節ですね♪10月には、**目の愛護デー**があります。今回は、大切な目のために、大学生のお洒落によく用いられるアイテム、カラコン(カラーコンタクトレンズ)の正しい選び方を知っていただきたいです。

★デザインだけではない！【カラコンの選び方で注目すべきところ】

- 着色方法**…レンズの最表面に着色が見られるレンズの場合、レンズに含まれる色素の影響で、まぶたの裏や目の表面が傷ついてしまう可能性があります。色素が最表面に露出している構造のレンズもあります。**色素が目**に直接触れないように着色されたレンズを選ぶことが大切です。
- 酸素透過性**…レンズを装用中に、目に必要な酸素が十分に届くかどうか(**酸素透過性**)も重要です。終日装用の場合は特に注意が必要です。色素が酸素の通る妨げにならないように着色されていることもポイントになります。
- UVカット**…目も**紫外線ダメージ**を受け、蓄積すると眼病になる可能性があると言われています。瞳にも紫外線対策をお願いします。

着色方法によって異なる着色部の場所



(レンズ断面拡大イメージ)



安心・安全なカラコンを選ぶためには、上記の3つに加え、**眼科医の診察**を受けることが必要です。自分の目にあった信頼できるレンズを選んで、大切な目を守ってあげてください。

今月のテーマ：きのこ

- ・種類が豊富で味わいが豊か
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています
- ・低カロリーで食物繊維豊富♪



いろいろきのこのガーリック炒め

☆材料（2人分）☆

ぶなしめじ	40g
舞茸	40g
しいたけ	40g
エリンギ	40g
にんにく	1かけ
油	10g
酒	10g
醤油	10g
塩	0.5g
こしょう	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	: 84 kcal
タンパク質	: 3.6g
脂質	: 5.6g
炭水化物	: 7.4g
塩分	: 1.0g

☆作り方☆

- ①きのこは石づきをとってひと口大に切る。
- ②フライパンに包丁で押しつぶしたにんにく、油を入れて炒め、香りが出たら①を加え炒める。
- ③調味料をいれ、味を調える。



さっと炒めるだけで簡単おいしいレシピです♪



canteen

記事作成：管理栄養学部 3年 伴 奈津実

✿保健室からのお知らせ✿

10/25(日)
10:00~15:00
In 保健管理センター

保健室 合同祭企画！！

あなたのカラダ、ホントは何歳！？



脳年齢測定

情報処理能力、脳の元気度、有効活用度を分析し、脳年齢を総合判定します。

骨密度測定

骨のなかにあるCa、Mgなどのミネラル成分がどのくらいの量あるのかを測定します。



フラフープ

フラフープはお手軽で長く続けられる有酸素運動です。久しぶりにまわしてみませんか、、、？？

「私のカラダって何歳だろう、、、？」そんな疑問を抱いたあなた！この機会に自分のカラダを調べてみませんか？簡単にチェックすることができます。ぜひご参加ください！！
イベント参加者にはプレゼントがあります♪♪