

## ！今月のNEWSトピックス！「VDT 症候群」知っていますか？

VDT 症候群とは、パソコンなどのディスプレイ（VDT：ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響のする病気で、別名“IT 眼症”とも呼ばれています。

### 目や体に現れる症状

目が疲れる 目の痛み 目が乾く  
目がかすむ 物がぼやけて見える  
視力が落ちる 肩がこる だるい  
首から肩・腕が痛む  
イライラする 不安感をまねく 等



### 普段から気を付けること

- ・1時間ごとに10～15分ほど適度に休憩をとる
- ・ときどき適度に身体を動かして緊張をほぐす
- ・メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使う
- ・異常を感じたら、早目に眼科医に診てもらいましょう



参考：参天製薬株式会社 [https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/vdt\\_syndrome/](https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/vdt_syndrome/)

みなさん知っていますか？

10月は目を大切にしましょう！

10月10日は  
目の愛護デー



記事作成  
ヒューマンケア学部3年  
村尾 和さん

## 読書の秋

本は明るい場所で読もう！



暗い場所で本を読むと、光をたくさん集めるために瞳孔が開こうとする一方で、近くの物を見るときは瞳孔が収縮します。これによって瞳孔の筋肉は緊張状態になり、目に疲れが生じてしまいます。

## 食欲の秋

目に良いものを食べよう！



### ①ビタミン A

ビタミン A には目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ドライアイなどの目の乾燥にはビタミン A が効果的です。ビタミン A が多く含まれている食品には、にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜・レバー・ウナギ・卵黄などがあります。

### ②ビタミン B 群

特にビタミン B2は目の疲れに効果的です。ビタミン B を多く含む食品には、豚肉・ごま・レバー・納豆などがあります。

### ③たんぱく質

たんぱく質は、消化吸収されてアミノ酸となり、細胞の老化を防ぐ働きがあります。もちろん目の老化にも効果的です。たんぱく質を多く含む食品には、大豆・チーズ・卵・レバーなどがあります。

# 免疫力アップで健康な毎日を過ごしましょう！

免疫システムとは、私たちのカラダの組織をあらゆる害敵から守る“防衛軍”です。免疫には生まれつき持っている「自然免疫」と、生まれてから獲得する「獲得免疫」があります。自然免疫は、からだにもともと備わる防御力で、病原体や異物に立ち向かう前線部隊です。獲得免疫とは、病原体と戦いながら、敵の情報を記憶し、同じ病原体の次なる侵入に備えるしくみです。

## 免疫力を高める習慣

適度な運動 — ポジティブな思考  
体を温める — 少量のアルコール  
食事…ビタミンA・C・E  
良質なたんぱく質

## 免疫力を下げる習慣

激しすぎる運動 — 睡眠不足  
ネガティブな思考 — 昼夜逆転  
精神的ストレス — 不活動  
過度のアルコール — 加齢



参考文献：豊橋ハートセンター <https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/3984/>

## Canteen から今月の献立



## 今月のテーマ：ぶなしめじ

秋の味覚として親しまれているきのこの中でも、ぶなしめじは和・洋・中どの料理にも合わせやすい食材です。ぶなしめじには食物繊維やビタミンDが含まれています。食物繊維には腸内環境を整える働きがあり、ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。

## しめじとベーコンのミルクスープ



### ●材料(2人分)

ぶなしめじ…40g  
薄切りベーコン…20g  
たまねぎ…40g  
サラダ油…4g  
薄力粉…4g  
a 水…150g  
a コンソメ顆粒…3g  
牛乳…150g  
塩…0.1g  
こしょう…少々  
粉パセリ…少々

### ●作り方

- ①しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にたまねぎと油を入れて炒め、しんなりしてきたらベーコン、しめじ、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③②にaを加えてひと煮立ちさせたら、牛乳を加え、蓋をして弱火で5分煮る。塩・こしょうで味を整える。
- ④器に盛り付け、粉パセリを散らして完成。

### ●栄養価(1人分)

エネルギー：126kcal  
たんぱく質：4.1g  
脂質：8.5g  
炭水化物：7.1g  
食塩相当量：1.0g



記事作成  
管理栄養学科3年  
武山 梨乃さん

