

● 今月の NEWS トピックス ● **コンタクトレンズを正しく使おう**

視力矯正で使われている使い捨てコンタクトレンズ。使用している方も多いのではないのでしょうか。正しく安全に使用していれば便利なものですが、間違った使い方をすると大切な目を傷つけてしまうことも…みなさんは正しく使えていますか。目がおかしいと思ったら早めに眼科を受診しましょう。



こんな使い方をするのは **NG**

- ・コンタクトレンズをつけたまま寝てしまう
- ・決められた期間を超えて使用する
- ・手を洗わないでコンタクトレンズを扱う
- ・定期的に目の検査を受けない
- ・つけたまま入浴、シャワーを浴びる
- ・指定された消毒液を使用しない、水で保存する
- ・目の痛みがあっても使用を続ける
- ・レンズケースを洗わない、定期的に交換しない 等



参考：「日本コンタクトレンズ協会」 <http://www.jcla.gr.jp/index.html>



10月10日は目の愛護デー VDT 症候群になってはいませんか？



私たちの生活は、パソコンやスマートフォン、タブレット端末など、さまざまな「表示機器」＝「VDT(Visual Display Terminal)」に囲まれています。そんな機器を長時間使うことによって起こるのが **VDT 症候群** という病気です。目の疲れ、首や肩のこりなど肉体的な症状だけでなく、イライラや不安、抑うつ状態になるなど、精神的な影響を及ぼすこともある代表的な現代病のひとつです。

パソコンやスマートフォンなど上手く付き合っていくために、
長時間の使用に注意し、姿勢や環境を見直してみましょう！



簡単にできるセルフケアの紹介

①十分な睡眠をとる

十分な睡眠は体や心を休めるためにとても大切です。少なくとも寝る一時間前にはパソコンやスマートフォンの光を浴びないようにしましょう。

②蒸しタオルで目を温める

目を温めることで、目の周りの血流がよくなり、筋肉のこりをほぐします。疲れたな、と感じたときは目を温めて血行を促してあげましょう。

③体を動かす

体を動かさずにいると、首や肩周辺の筋肉に血液が滞留してしまいます。ストレッチをして筋肉の緊張をとりましょう。また、リフレッシュにも効果的です。

参考文献：日本医師会 <https://www.med.or.jp/forest/check/vdt/02.html>

公益財団法人三重県健康管理事業センター https://www.kenkomie.or.jp/file/newsletter/k_202103.pdf

記事作成 ヒューマンケア学部3年 坂田 凧 さん



猛暑で体力消耗…秋バテにならないために



暑かった夏がようやく終わりを告げ、やっとこれからは過ごしやすくなる…と思った矢先に、「身体がだるい」「頭が重い」「疲れが取れない」といった不調を感じたことはありませんか？もしかしたらそれは「夏バテ」ならぬ、「秋バテ」が原因なのかもしれません。基本的には、夏バテと秋バテの原因に大きな違いはありません。しかし秋バテの場合、夏の間の生活習慣も関係しているようです。

秋バテの原因



- 🍷 冷え、冷たい飲み物/食べ物、温度差
- 🍷 秋雨前線や台風などにより気圧が変化し、自律神経の調節が追いつかず、身体のバランスが乱れる



秋バテによる不調の対策



- 🍷 エアコンで冷えすぎないように上着などで調節する
- 🍷 めるま湯（38～39℃程度）にゆっくり浸かる
- 🍷 適度な運動やストレッチ…1回20分程度のウォーキングや軽いストレッチをする

参考文献：ツムラ <https://www.tsumurakampo.jp/life/blog-03/>

Canteen から今月の献立

10月

今月のテーマ：かぼちゃ

記事作成

管理栄養学科3年

宮崎 愛実さん

秋と言えばかぼちゃ！かぼちゃと言えばハロウィン!!



かぼちゃは甘くて食べやすい上に、便秘の改善を助ける食物繊維や体内でビタミンAに変換され、免疫力の向上が期待できるβ-カロテンを多く含みます。

しかし、中性脂肪が合成される際の材料となる糖質も多く含まれているので、食べ過ぎには注意です。

今回紹介する「かぼちゃのしっとりパウンドケーキ」は、混ぜて焼くだけ！ハロウィンパーティーにもぴったりのデザートです。



<栄養成分（1切れ）>

エネルギー	185 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	11.1 g
炭水化物	19.5g
食塩相当量	0.3 g

材料（パウンド型 18cm）

かぼちゃ	200g(1/8 個)
水	小さじ 2
有塩バター	70 g
卵	2 個
砂糖	50g
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	5g
くるみ	30g

《作り方》

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮つきのまま2～3cmに切り、耐熱容器に入れる。水を入れてラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で5分加熱し、フォークで細かくつぶす。
くるみはお好みの大きさに砕く。
- ②耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。
バターが溶けたら砂糖、かぼちゃ、卵の順に加えてその都度泡だて器でよく混ぜる。オーブンを170度に予熱する。
- ③②に粉類、くるみの半量を加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
クッキングペーパーを敷いた型に入れて生地を均等にならしたら、残りのくるみを振りかけ、170度のオーブンで40分焼く。
- ④オーブンから取り出し粗熱を取ったら型から外し、8等分に切る。

