

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.252
平成29年10月号

目の栄養

～老眼を予防しましょう!～

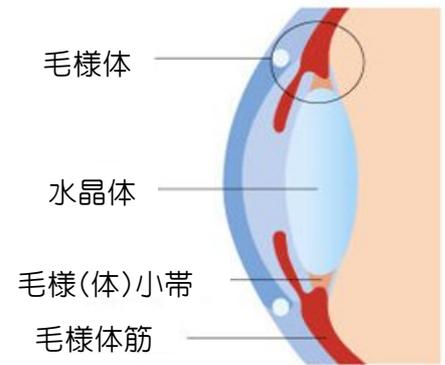
「文字が見えづらいかも・・・」と感じていませんか。
個人差はありますが、加齢に伴い誰でも「老眼」になります。
今回は「老眼」の症状や原因、予防方法についてご紹介します。



✔ 老眼とは

目の老化現象を「老眼」と言い、一般的には40歳前後から症状が出始めます。
目でものを見る時には、水晶体というレンズの厚みを調節
することで焦点を合わせています。
遠くのものを見る時は薄く、近くのものを見る時は厚くなる
ことで水晶体はピントの調節を行います。
ところが以下の2つの要因によって、目のピント調節機能が
うまく働かなくなってしまう。

- ① 加齢による水晶体の柔軟性の低下
 - ② 水晶体の伸縮をコントロールする毛様体筋の筋力の衰え
- これが、老眼になるメカニズムです。



出典 kata.sakuracre.com

✔ 食事について

食事から「老眼」を回復&予防しましょう。

栄養素	主な働き	食品
ビタミンA	抗酸化作用の強い栄養素で、老眼回復や予防に効果があります。また、網膜や角膜の健康を維持し、明るさを認識するのに欠かせない栄養素です。不足すると涙の分泌量が減るのでドライアイになります。	人参、小松菜、ほうれん草、うなぎ、鶏レバーなど
ビタミンC	抗酸化作用の強い栄養素で、老眼回復や予防に効果があります。また、水晶体の健康を保ち、白内障を予防することができます。	ピーマン、果物、ブロッコリーなど
ビタミンE	抗酸化作用の強い栄養素で、老化を防ぎ、老眼回復や予防に効果があります。また、血行を促進する働きがあるので、疲れ目の解消にも効果があります。ビタミンCと一緒に摂取することでより効果的になります。	ナッツ類、アボカド、鮭、鰯、うなぎなど
ビタミンB ₁	老眼を進行させる原因となる目の疲れを回復する働きがあります。	豚肉、うなぎ、レバー、豆類、など
ビタミンB ₂	角膜や網膜などの健康を維持する働きがあります。	レバー、卵、納豆、乳製品など
ビタミンB ₆	老眼の原因となる毛様体筋や水晶体の代謝を助ける働きがあり、“見えにくい”を解消するのに欠かせない栄養素です。	サンマ、カツオ、レバー、バナナなど
ルテイン	抗酸化作用の強い栄養素で、体内に吸収されると網膜と水晶体に蓄積され、活性酸素を除去します。	ほうれん草、ブロッコリーなど

※糖質の摂り過ぎに注意しましょう

糖質の摂り過ぎは、老化を進行させる「糖化」という反応が体内で起こる原因になります。その結果、老眼が進んでしまいます。

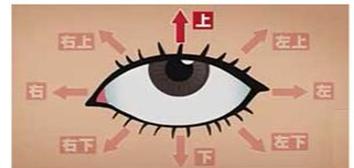


✓ 老眼を予防するトレーニング

年齢と共に、体と同じように目の周囲の筋肉も衰えてきます。まずは目の運動をして、目の周りの筋肉をほぐして血行を良くするようにしましょう。その場で簡単に出来る、目のトレーニングを紹介します。

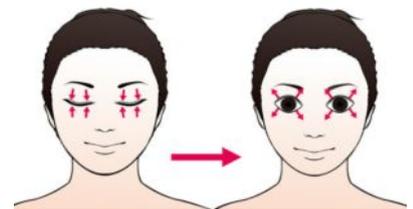
☆8か所ぐるぐるトレーニング

上下左右斜めの8か所に、眼球をグルッと順番に動かして一周させます。右回り、左回りを1セットとして3~5セットが目安です。血液の循環が良くなり、普段焦点を合わせない場所に焦点を合わせることで目のトレーニングになります。



☆グーパーまばたきトレーニング

目をギュッと閉じた状態からパッと開き2秒キープします。3~5セットが目安です。目の周りの筋肉を使うことで血液の循環を良くします。



✓ おすすめ一品料理

ほうれん草とツナのクリームパスタ

<1人分>	
エネルギー	577 kcal
たんぱく質	23.0 g
塩分	1.8 g



材料	2人分	
パスタ(乾)	140g	
ほうれん草	1/2束	
ツナ缶(油漬)	1缶	
A	牛乳	200ml
	生クリーム	50ml
	粉チーズ	大さじ2
	顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ②塩(分量外)を入れた湯で、パスタを表示通りの時間茹でる。
- ③フライパンにAを入れ、沸騰しない程度に温める。
- ④③に①、②、ツナ缶を入れ、ソースと絡ませる。
- ⑤④を塩とこしょうで味を調え、器に盛る。

ほうれん草に含まれているルテインは、油に溶けやすいので、ツナ缶と一緒に摂るとツナの油で吸収が良くなります。さらにツナには、目の疲れに良いDHAが含まれています。

ブロッコリーの味噌ミルクスープ

<1人分>	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.8g
塩分	1.6g



材料	2人分
ブロッコリー	50g
白菜	40g
ベーコン	20g
水	300ml
顆粒コンソメ	小さじ1
味噌	小さじ1
牛乳	50ml
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。白菜は2cm長さのざく切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に、水、顆粒コンソメ、①を入れて火にかけて、煮立ったら火を弱めて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③②に味噌を溶き入れ、牛乳を加える。
- ④③に塩とこしょうを加えて味を調え、器に盛る。

ブロッコリーと白菜に含まれているビタミンCは、水溶性なので茹でると溶け出てしまいます。汁物や蒸し料理にすることで、ビタミンCの損失を少なくすることができます。

～すずらんイベント情報～

「わいわい食堂」にメニュー提案しています！

一般財団法人広島YWCAが広島市の支援を受けて、中区大手町で広島市に住んでいるひとり親家庭等の小学生及び中学生の児童と親を対象に、気軽に交流できる居場所、「わいわい食堂」を開いています。そこで提供されている夕食のメニューを、すずらん薬局の栄養士が提案させていただいています。「わいわい食堂」にご興味のある方は、店内のポスターをご覧ください。

すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

第9弾 ミニ健康教室開催中！



木曜カフェ・リリー・ベルでは、10月から12月の間、4回シリーズで『ミニ健康教室』を開催しています。今回のテーマは「免疫力」です。ご参加お待ちしております！

参加者 大募集!!

◇テーマ 『免疫力』◇

- 第1回 10月12日(木)
免疫力ってなあに？
- 第2回 10月26日(木)
どんな食事を摂るといいの？(食事の基本)
- 第3回 11月9日(木)
免疫力をアップする食事に挑戦!!(料理作り)
- 第4回 12月14日(木)
免疫力に関する薬について
 - ・時間：10:30～11:30
(第3回は料理作りのため、10:30～13:00まで開催)
 - ・参加費：無料(第3回の料理作りの時のみ材料費600円)

☆申し込み・問い合わせ
すずらん薬局舟入店 担当：青山・内海
TEL：082-532-4193

ミニ健康教室に参加して お得なポイントゲット♪

- ☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)
- ☆広島県ヘルスケアポイント
(1シリーズで30ポイント)
がもらえます♪



facebook



木曜カフェ・リリー・ベル

検索

予告 第21弾『男の料理教室』を 開催いたします！

今回のテーマは
「おもてなし料理(和食)～精進料理～」
初心者の方も大歓迎です。

★日時：平成29年12月16日(土)
10:00～13:30

★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」

★参加費：1,500円

★対象者：おおむね60歳以上の男性
申し込み方法は店内ポスターをご覧ください。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193

☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。。。
いろんな秋の過ごし方がありますが、皆様はどんな秋をお過ごしですか??

私はもっから、食欲の秋!を満喫中です(^o^)
木曜カフェ・リリー・ベルでいろんな秋の過ごし方をお話ししましょう♪お待ちしております。

スタッフ：矢田貝

木曜カフェ・リリー・ベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193

今月の
カフェは
12日と
26日です♪





✔ O-157とは？

O-157は大腸菌の中でも、下痢や腹痛などを起こすことがある病原性大腸菌に分類されます。腸管内でベロ毒素という出血性下痢の原因となる毒素を作ります。



✔ どんな症状がでるの？

おへそから下腹部にかけて激しい腹痛、下痢や血便、吐き気などが症状として現れます。また通常の食中毒では原因になる物を食べてから症状が出るまで数時間から数日ですが、O-157は潜伏期間が3～5日と長いのも特徴です。毒性が強く、体の抵抗力が弱い5歳未満の乳幼児や高齢者などは、腎臓や脳に重い障害を生じる「溶血性尿毒症症候群(HUS)」を起こす場合があるので注意が必要です。



✔ 原因と予防

O-157は牛などの腸に生息しており、それらの腸内容物によって汚染された食べ物や水を口にすることで感染します。

また、保菌者の便に汚染された物を介して感染することもあり、タオルやお風呂のお湯、トイレのドアノブなどからも感染することがあります。O-157は非常に少ない数で感染することがあり、注意が必要です。



★ 予防法

- ①食品は十分に加熱する(75℃以上で1分以上の加熱)
- ②焼き肉などの生肉を扱う場合は、生ものを扱う箸と食べる箸を区別する
- ③せっけんと流水でよく手を洗い、消毒用アルコールでしっかり殺菌する



✔ 消毒剤について

O-157はいろいろな消毒剤に対する抵抗力が弱い細菌です。消毒用アルコールを始め、次亜塩素酸ナトリウムやポピドンヨード、逆性せっけん(ベンザルコニウム塩化物等)など市販されている消毒剤(例えば、手ピカジェル、セイバープラスZなど)が有効です。



★次回のテーマは、[睡眠時無呼吸症候群](#) 予定しております。

お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索