

9月 食育だより

令和3年度9月号
豊明中学校

目のための栄養のととり方

夏休みはどうでしたか。1日のうちで、スマホやパソコン、ゲームなどの画面を見すぎてしまった人もいるのではないのでしょうか。9月になったので、徐々に規則正しい生活に戻していきましょう。秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。というように、暑さが和らぎ、過ごしやすくなります。さまざまなことに集中して取り組むのに適しています。そして、春や夏にがんばった分、成果が現れる季節です。

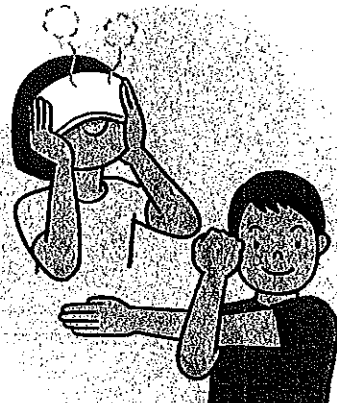
充実した中学校生活を送るために、今回は、目のための栄養のととり方についてお話ししたいと思います。



目が疲れたと感じたら…

長時間、ゲームをしたり、勉強をしたりしていると、目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き、目の疲労が起こります。目が疲れたと感じたときは、まず目を休めてください。近くのものから目を離して遠くを見たり、キョロキョロしたりすることで目の筋肉の緊張がほぐれます。眼球に当たらないように注意しながら目の周りをマッサージするのもいいですね。蒸しタオルで目の周りを温めるのもよいでしょう。

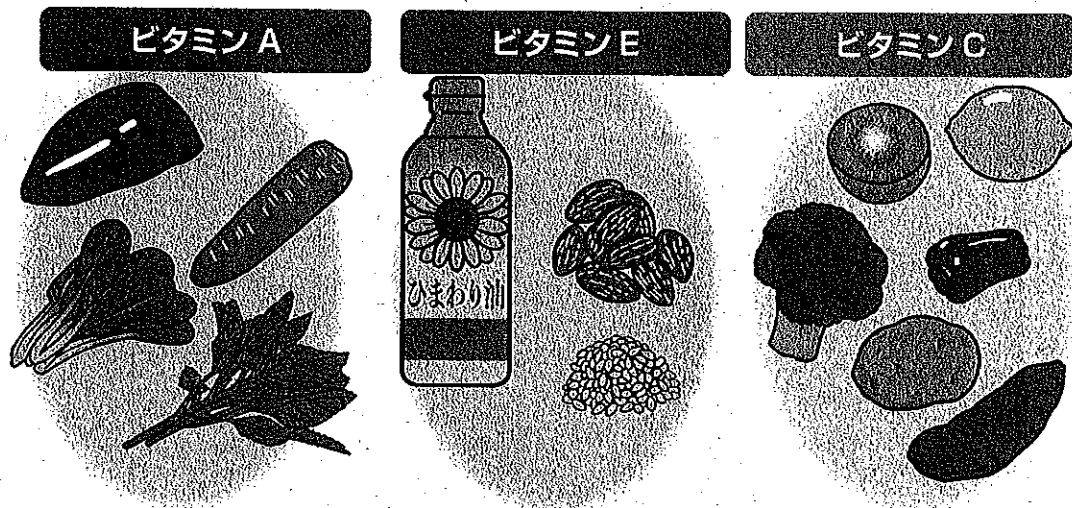
また、同じ姿勢で体を支えることによって、首や肩、背中、腰などの筋肉が疲労して、肩こりや頭痛の要因になることがあります。ときどき首を伸ばしたり、肩や腰を軽く回したり、ストレッチをして血流をよくしていきましょう。食事でもった栄養を末梢の毛細血管まで届けることが大切です。



つか 目の疲れを食事で和らげる

目の^{つか}疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠な^{もうまくしきそ}網膜色素（ロドプシン）を構成するビタミンAの豊富な食品（レバー、うなぎの^{かぼ}蒲焼き、にんじん、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、小松菜）や、全身の血行をよくするビタミンEを含む植物油（ひまわり油、綿実油、ごま油）、種実類（アーモンド、松の実、ごま）がおすすめです。さらに、目の^{じゅうけつ}充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出すビタミンC（野菜、果物、さつまいも）の豊富な食品を積極的にとり入れましょう。

ビタミンAは、もともと油との相性がよいため、ビタミンEの多い植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり、一石二鳥です。また、落花生やアーモンドなどは、常備しておいて^{こぼらす}小腹が空いたときに、おやつに食べるようにすると手軽にとれて便利です。



食べ物で目をいたわる

私たち現代人は常に、スマホやモニターに囲まれて生活しているので、目を使い過ぎないようにすることは、ほとんど不可能なほど、難しいことです。ふだんは目の大切な役割に気づかずに過ごしてしまいがちですが、みなさんは、ここから何十年も自分の目と付き合っていきます。

食べ物を工夫することで目をいたわることができます。おうちの人と話をし、目によいメニューを取り入れてもらう、自分でも気をつけて食べ方を工夫してみるようにしていきましょう。ただ、食べ物はすぐに効く特効薬ではありません。今回、^{しょうかい}紹介した食べ物も「これさえ食べれば、目がたちどころによくなる」というものではありません。基本はやはり毎日の栄養バランスのとれた食生活です。そのうえで、食べ物による、目をはじめとした体へのこうした小さないたわりの積み重ねが、これからの長い人生において、みなさんの健康を長く守ってくれるのです。

