



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

なんだか目がゴロゴロする、乾燥感がある…。もしかしてドライアイなのでは？と思ったことはありますか？40～70歳の男女を対象にアンケートを取った研究では、以下のようなデータが出ています。



ドライアイの原因

ドライアイの原因は、大きく以下の2つに分けられます。

- ①涙の分泌が減少している状態**
涙液の分泌が減少する要因としては、加齢などによる涙を作る機能の低下や薬の副作用、喫煙などが挙げられます。
- ②涙液が蒸発しやすくなっている状態**
涙液が蒸発しやすくなる要因としては、空気の乾燥、VDT(スマートフォン・パソコンの長時間使用-visual display terminals-)によるまばたきの減少や、コンタクトレンズの装用などがあります。特に近年は、VDT作業の増加や、エアコンによる乾燥など、涙液が蒸発しやすい環境でドライアイを実感する方が増えているようです。

ドライアイの対処法 ドライアイを引き起こしている要因によって対処法は様々ありますが、コンタクトレンズを装用している方であれば目が乾きにくい素材のコンタクトレンズに変更することで症状が改善する可能性があります。また、市販されている人工涙液の点眼はコンタクトレンズの装用に関わらず有効ですので、症状が気になる方は一度試してみたいかがでしょうか。他にも、睡眠の質が悪いとドライアイを発症しやすくなるという報告もありますので、睡眠不足や睡眠環境が良くない方は要注意です。食事でもドライアイが改善するという報告があり、くるみや魚油などに含まれるオメガ3脂肪酸の摂取量が増えるとドライアイの発症リスクが低下するとされています。



これからの季節は空気が乾燥し、ドライアイも発症しやすくなります。ドライアイは生活習慣などを変えることでもある程度改善が見込めますが、症状が強い場合は一度眼科を受診してみようようにしましょう。

参考：ドライアイ診療ガイドライン 社会的サポート・社会的信頼とドライアイとの関連について

家庭は食育の第一歩！



食育は生活習慣病の予防や豊かな人間形成など、生涯における心身の健康維持・増進を目的とした教育の1つであり、保育所や学校などで積極的にすすめられています。一方、家庭でも家族と一緒に食卓を囲んだり、食に触れる体験を重ねたりすることで、マナーや感謝の気持ちを学び、食の大切さや楽しさに気付くことが出来ます。

おうちで楽しく食育アイデア4選

一緒にスーパーへ行こう！

スーパーでは商品の品揃えや表示から旬の食材や産地を知ることが出来ます。お子様に食材を選んでもらったり、選ぶ際のポイントを伝えたりすると、実際に食材を見て学ぶ良い機会にもなります。

トマトはおしりにスターマークがあるとおいしいよ！

スターマークとは、トマトのおしりの部分に出来る放射状の線で、完熟していて特に甘みが強い印です。線が均等で濃く、大きいものがおすすめです。

サラダを作ってみよう！

サラダは火や包丁を使わなくても作れるため、小さなお子様も安心してお手伝いできます。自分で作った料理はおいしさも格別です。(電子レンジを使用する際は火傷に注意してください)

例えば… マカロニサラダなら

- マカロニ：電子レンジで茹でる
- レタス：手でちぎる
- パプリカ：型抜き
- かにかま：手で割く
- コーン水煮：混ぜる



カレーの具材は何にする？

お子様が大好きなカレーライスで食育のきっかけにするのも一つの手です。冷蔵庫の中から入れたい食材を選んでもらうことから始めましょう。また、カレーライスを題材とした絵本や歌もあり、それらを通していつも食べているカレーがどのように作られているのかを楽しく知ることができます。

親子でパン作りに挑戦！

パン作りは、こねる・発酵・焼くなどの工程で生地の変化が分かりやすく、香りや手触り、見た目の変化などにより五感が刺激されて食への興味が高まります。

簡単！ふんわり手ごねパン

おすすめレシピ vol.199
レシピ公開中！




卵・乳不使用なのでアレルギーをお持ちの方にもおすすめです◎

食育は難しく考えず、親子でコミュニケーションを取りながら、お子様の興味や年齢、発達に合わせて楽しく行いましょう！

参考：農林水産省 第4次食育推進計画 / 日本栄養士会 読心栄養補給NU+(ニュータス)ほか
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。