



～おしらせ～

10月10日は「目の愛護デー」です。

この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、PCやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

《目の健康維持のために》

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。
次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

①目を休ませる

- * 目を使う作業を1時間続けたら10分間休憩するなど、目を休ませる時間を持ちましょう。
- * 睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は睡眠をとって目の疲れをとりましょう。



②目にやさしい食事をとる

- * 目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。
- * アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。



③眼科検診を受ける

- * 目の健康状態をチェックする為に、眼科で定期的に検診を受けましょう。

*** OTC【目薬】紹介 ***

優しいつけ心地

「サンテドゥプラスEアルファ」



《容 量》
12mL (赤色透明)

《値 段》
¥820 (税込)

目に広がっていく気持ちよさ

「新 V.ロート」



《容 量》
13mL (無色透明)

《値 段》
¥680 (税込)

《効能・効果》

目の疲れ、眼病予防、結膜充血、目のかすみ、目のかゆみ

《用法・用量》

1回1～3滴、1日5～6回点眼してください。



※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(°U°)

●●食事療法レシピ《ごぼうと人参のキンピラ》●●

♪こんな傾向の方にオススメ♪
♪肥満・美肌・美白・便秘♪



【材料(2人分)】

- *ごぼう・・・1/2本
- *人参・・・40g
- *ごま油・・・大さじ1/2
- *みりん・・・大さじ1と1/2
- *しょうゆ・・・大さじ1/2
- *だしの素(鰹)・・・小さじ1/6

【作り方】

- ①…ごぼうは洗って皮をこそげ落とし、縦半分にした後斜め薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②…人参は5cmの長さにし、5mm幅に切る。
- ③…熱したフライパンにごま油を入れ、ごぼう、人参を炒める。しんなりしてきたら、みりん、しょうゆ、だしの素を加えて混ぜ、汁気が無くなるまで炒める。

児湯郡木城町大字高城 3 8 4 8 - 3

～レシピポイント～

人参のβ-カロテンは「美肌ビタミン」ともいわれ、肌の潤いを保つ作用があります。



* 1人分の栄養価データ *

- エネルギー/92kcal
- 食物繊維/1.9g
- 塩分/0.8g



木城薬局

TEL : 0 9 8 3 - 3 2 - 2 7 7 0

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。