

保健だより

10月号

vol.06



学校の木々も色づきはじめ、秋を感じる日が増えてきました。この季節は、日中は日が照っていてあたたかく感じても、朝夕は冷え込むことがあります。寒暖差や活動に合わせた衣服で、気持ちよく過ごせるよう工夫していきましょう。

ドライアイ あなたは大丈夫？

10月10日は
目の愛護デーでした！

👁️ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

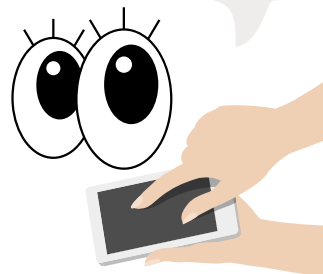
👁️もしかして、ドライアイ？

下記について、5つ以上あてはまる人は、ドライアイの可能性が高いと考えられます。

- ☐ 目が疲れやすい ☐ 目がゴロゴロする ☐ 目が重たい感じがする ☐ 目がかゆい ☐ 目やにが出る
- ☐ 目が乾いた感じがする ☐ 目が痛い ☐ 涙が出る ☐ 目が赤い ☐ ものがかすんで見える
- ☐ 光をまぶしく感じやすい ☐ なんとなく目に不快感がある

👁️ほおっておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使用している人は、ドライアイになりやすいので要注意！



～ 食欲の秋！旬の食材を食べよう～

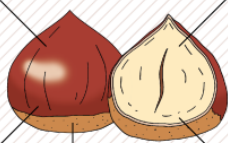
旬の食材は、その時期、一番味も良く栄養価も高いといわれています。この食欲の秋に、旬の物をたくさん食べて、身体の内側からも免疫力を向上していきましょう！

糖質（炭水化物）

栗の場合、ほとんどがでん粉で、体内に入るとブドウ糖になる。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源。

ビタミンC

抗酸化作用があり活性酸素を除去する。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれる。



カリウム

細胞内外の浸透圧を調節して血圧を維持するミネラル。むくみ防止や高血圧の予防にも有効とされる。

食物繊維

消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促す。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できる。

葉酸

ビタミンの一種で、新しい赤血球を作るために必要な栄養素。細胞の新生や増殖にも欠かせない。

（農林水産省より）

笠間市の
名産でもある **栗** について



茨城県は栽培面積・収穫量ともに全国1位を誇る栗の産地であり、その中でも笠間市は、代表的な栗の産地として知られています。

そんな笠間の誇れる栗の栄養価はとても高く、いも類(生)よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材です！渋皮には、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。分類的にはナッツ類と同類の栗ですが、ナッツ類と比べると、脂質が少なく炭水化物が多いのが特徴です。効率のよいエネルギー源として役立ち、小腹が空いた時のおやつにもピッタリです。

※栄養豊富な栗ですが、他のフルーツと比べるとカロリーや糖質は高めなので、食べ過ぎ注意です。

