

保健ジャーナル秋号

令和7年10月10日 発行

今年は格別に夏暑が厳しいようですが 秋といえば「食谷欠の秋」と呼ばれるほどおいしい食べものがたくさんあります。健康にとって良い影響を与える食物を紹介していきます。

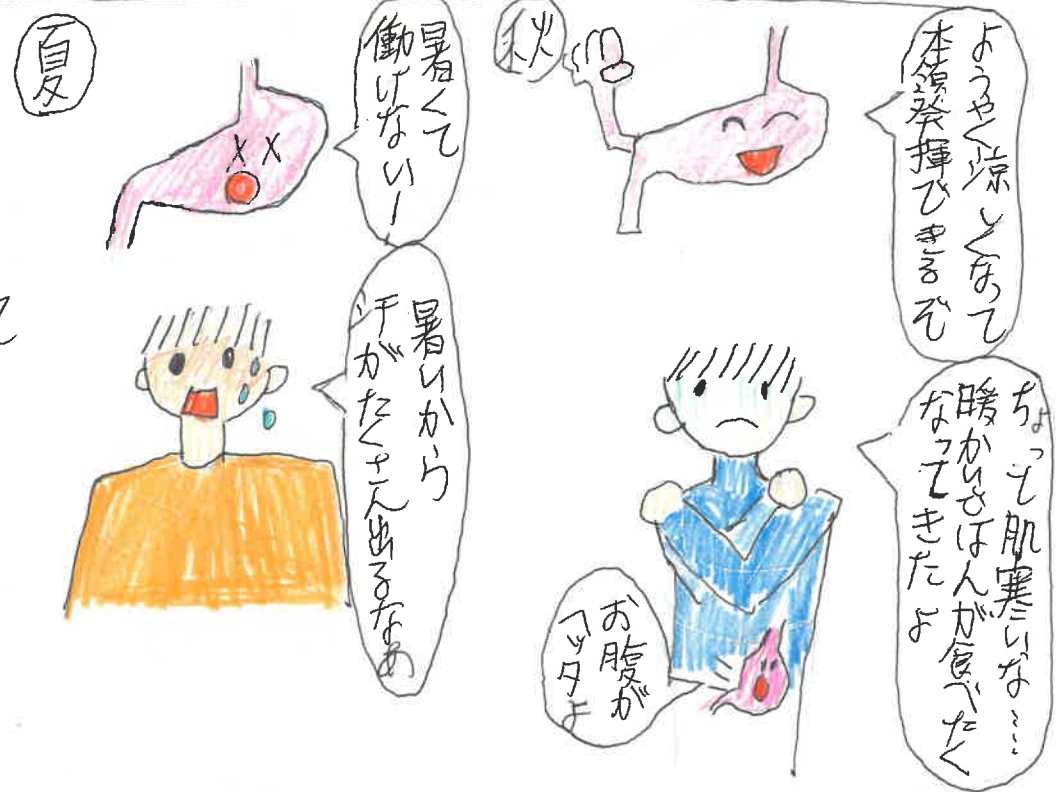
<食欲の秋とは>

秋は夏が終わり涼しくなる季節
そして冬は食べ物が減ってしまうため
栄養を蓄えておく必要があった



<キノコ類>

猛暑によって弱っていた消化器官が正常な状態に戻る事や気温の低下で体温維持のため基礎代謝が増えお腹が空く。秋の食物としてキノコ類はビタミンB群やビタミンD、カリウムが多く含まれており代謝を助ける役割などを持つ



高校生なのに老眼!?

■ スマホ老眼って何?

「老眼」と聞くと、おじいちゃんやおばあちゃんになるものだと思っ
ていませんか?
実は私たちも、スマホなどの画面を長時間見続けることで、目のピント調節機能が一時的に低下し、近頃のものが見えにくくなる「老眼」になってしまっているんです。

■ スマホ老眼の原因

主な原因は、目のピントを調節する毛様体筋の酷使です。
近頃の物を見る際には毛様体筋が緊張しますが、スマホを長時間見続けることでこの緊張状態が続き、筋肉がこり固まってしまいます。

⚠️ スマホ老眼チェックリスト

以下の項目が複数当てはまる場合は、スマホ老眼の可能性が
あります。

- ☐ 夕方になると、目がかすんで見えにくい
- ☐ 近頃のものが遠頃のものにピントを合わせるのに時間がかかる
- ☐ 肩こりや首こりがひどい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目の涙が止まらない
- ☐ 頭痛や吐き気がする

💡 スマホ老眼の対策

スマホ老眼を予防、改善するためには、以下の
ような対策が有効です。

1. 適度な休憩を取る ☺

- ・ スマホをお分見たら、10分程度休憩する
- ・ 遠くの景色を見たり、目を閉じたりして、目の筋肉をリラックスさせることが大切

2. 正しい姿勢で画面を見る

- ・ 画面と目の距離をおおみ以上離す
- ・ 画面をやや見下ろすようにすると目の負担(減)

3. 目や周りの筋肉を動かす ☺

- ・ 目を上下左右に動かすストレッチや、目の周りをマッサージするのも効果的

4. 画面の明るさを調整する ☺

- ・ 画面の明るさを下げたり、ブルーライトカット機能を使うことも有効

📖 最後に

今日から少しでも使い方を
見直して、大切な目を
守りましょう!



保健ジャーナル番外編

秋の食材を使ったメニューを紹介してくれました！
秋の夜長にぜひ挑戦してみてくださいね！



サツマイモ

サツマイモはキコも持っているビタミンCや食物繊維を多く含んでおりエネルギーとしての役割やストレスから身を守ってくれる心の健康維持の役割が非常に重要！

サツマイモとキコを使った料理



〈きのこ と さつまいもの月夜汁〉

糸田かい レシピ

↳ <http://-oceans-hadia.com/user/236306/recipe/509148>



〈きのこ と さつまいもの甘辛火炙め〉

糸田かい レシピ

↳ <https://cookpad.com/jp/r/18846801>