

## 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
5月19日(月)	(受付)9:00~10:30	子宮がん検診	保健センター
5月20日(火)	9:30~11:30	げんキッズ	児童館
	10:00~12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
5月23日(金)	9:30~11:30	健康相談会	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
5月26日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
5月27日(火)	10:00~12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
5月30日(金)	(受付)13:00~13:20	3~4ヶ月児健診	保健センター
6月3日(火)	(受付)13:00~13:20	1才6ヶ月児健診	保健センター
6月5日(木)	(受付)13:00~13:20	BCG 予防接種	保健センター
6月9日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付)13:00~13:20	3才児健診	保健センター
6月10日(火)	10:00~12:00	アクアビクス	Jヴィレッジ
6月12日(木)	10:00~11:30	健康カム歯む学習会	保健センター
6月13日(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター

### \* 目に効果的な栄養素 \*

目の健康を保つには、食生活は重要な要素です。

目に効果的な栄養素

- **ビタミン A**：目の細胞や粘膜の代謝を保つ  
(鶏レバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草など)
- **ビタミン B1、B2、B12**：目の疲労回復、視力低下防止  
(うなぎ、大豆、豚肉、納豆、カキ、カレイなど)
- **ビタミン C**：目の疲れをとり機能を維持する  
(パセリ、ピーマン、ブロッコリー、レモンなど)
- **ルテイン**：目に有害な「活性酸素」を打ち消す  
(ほうれん草(旬のもの)、緑黄色野菜、そばなど)

### ビタミン B1 が豊富な豚肉と網膜を強化する ブルーベリーで目をいたわるメニュー



#### ポークソテーの ブルーベリーソースかけ

《付け合わせ》

- ミニトマト… 8コ
- ブロッコリー 80g

《ブルーベリーソース》

- ブルーベリー(生)… 100g
- パインジュース… 150cc
- 固形スープ… 1コ
- 水… 小さじ 2

#### 材料(4人分)

- 豚ロース肉… 4枚  
(厚さ約 1.5cm のソテー用)
- 塩・こしょう… 2g
- サラダ油… 大さじ 3
- しょうゆ… 大さじ 1/2

#### 作り方

- ① 豚肉は余分な脂をとって筋を切り、両面に塩・こしょうをする。
- ② フライパンに油を熱し、最初は強火で豚肉の裏側をやや焦げ目がつくくらいに焼く。しょうゆを加え、中火で中まで火を通す。
- ③ 鍋にパインジュースをいれて煮立て、固形スープをいれる。少し煮つめてからブルーベリーをいれて 3~4 粒つぶして色を出す。
- ④ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り塩ゆでする。トマトは洗ってヘタをとる。
- ⑤ 皿に②を盛りつけ、③をかける。④を盛る。

## 豆知識 目のトラブルと病気を知っておこう!

- **眼精疲労**  
目の痛み、頭痛、全体の倦怠感、不眠など
- **ドライアイ**  
目の乾き、目の痛み、慢性的な疲労感など
- **飛蚊病**  
小さな虫や糸くずのようなものが見える
- **糖尿病網膜症**  
視力低下、視野がぼやける
- **網膜剥離**  
視野がかける、稲妻のような光が見えた後黒いゴミのようなものが見える
- **ぶどう膜炎**  
目がかすむ、目が痛む、視力低下、視力の中心部分が欠ける
- **緑内障**  
急性緑内障：激しい頭痛・眼痛、吐き気、視力低下など
- **白内障**  
物がぼやける(二重に見える)、視力低下、光が異常にまぶしくみえるなど
- **黄斑変性症**  
物の中心部がぼやける、黒ずむ、歪んで見えるなど
- **老眼**  
近くの方がみえづらい、目がかすむなど

※特別な症状がなくても日ごろから眼科の定期検診を受け、常に自分の目の状態を把握しておきましょう。

### ツボ押しで目の疲れを解消しよう!

- **糸竹空(しちくくう)**  
眉尻の外側のくぼみのところ。



- **瞳子膠(どうしりょう)**  
眉尻の外側のくぼみのところ。  
\*それぞれ指の腹をツボにあてて約 30 秒もむ。

- **風池(ふうち)**  
耳たぶの後ろにある骨のでっぱり、そのさらに後ろのくぼみ。  
\*片手の手のひらを首の後ろに当て、中指や人さし指、薬指の指の腹をツボに当て、首を前後、左右に倒したりする。



※目を休めるためにも、十分な睡眠をとり、ゆっくり休んで全身の疲れをとりましょう!

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

一 般 書	
タ イ ト ル	著 者
乳と卵	川上 未映子著
流星の絆	東野 圭吾著
沈黙のアイドル	赤川 次郎著
人生を変える最強の資格 230	
写真が語る地球激変	レッド・ピアス著
宮崎 高千穂	
仕事以前のビジネスマナーの常識	西松 眞子著
仕事がかどる！ Excel2007 の技	牧田 香著
あの人の本命になる恋愛の極意	藤沢 あゆみ著
私は日本のここが好き！	加藤 恭子編
アロマ香水手作りバイブル	青木 恵著
ワンちゃんネコちゃんペットと泊まる宿	
おまけのこ	畠中 恵著
食料植民地ニッポン	青沼 陽一郎著
東京ディズニーリゾート完全ガイド	
2時間で足が速くなる！	川本 和久著
病気になるための時間医学	大塚 邦明著
源氏物語 8	紫式部著
ダイエットおべんとう 300	牧野 直子著
世界のカードマジック	リチャード・カウフマン著
図説日本の古墳・古代遺跡	

児 童 書	
タ イ ト ル	著 者
デモナータ 6	Darren Shan 作
図解三国志大事典	羅 吉甫文
ちいさいかわのうた	武鹿 悦子詩
はじめよう！楽しい食育	日本食育学会監修
ウラシマさんは森の怪人	木多 雅戸著
ぼくんち戦争	村上 しいこ作
村上祥子の食べかえほん	村上 祥子作
マディガンのファンタジア 上	マーガレット・マーヒー作
熱風	福田 隆浩著
まるごとわかる「日本人」はじめて百科	湯本 豪一監修
忍者サノスケじいさんわくわく旅日記 3	なすだ みのる作
忍者サノスケじいさんわくわく旅日記 4	なすだ みのる作
パセリ伝説 1	倉橋 耀子
チューチューこいぬ	長 新太作
ぼちぼちいこか	マイク・セイラー作
ももこもこ	谷川 俊太郎作
ざわざわ森のがんこちゃん 森のキノコまじよ	末吉 暁子文
ざわざわ森のがんこちゃん フーフーまるがやってくる！	末吉 暁子文
クゥと河童大王	木暮 正夫作
ウルトラマン大百科	
全ウルトラマンバトル100超百科	

\*\*\*\*\*

○作山勇子様より 図書 38 冊の寄贈をうけました。

\*\*\*ありがとうございました\*\*\*

## 5月の休室日のご案内

7日(水) 13日(火) 20日(火) 27日(火)

※5月6日(火)は祝日の為、規則により開設し翌7日を休室日とさせていただきます。

## 6月の読み聞かせのご案内

☆6月6日(金) 午前10時30分から  
児童図書室にて開催いたします。

■お問い合わせ先

広野町図書館 ☎ 27 - 3211