



栄養士の窓



ちょこっと Cooking! 目をいたわる 魚介のペペロンチーノ

.....<材料>2人分.....

- パスタ.....200g
- 紫玉ねぎ.....1/2 個
- ブロッコリー.....1/2 個
- にんじん.....1/4 本
- いか.....60g
- たこ.....60g
- オリーブオイル.....大さじ 2~3
- にんにく.....2 片
- 赤唐辛子.....適量
- 塩・コショウ.....適量
- コンソメ.....小さじ 1



エネルギー:592kcal、たんぱく質:25.1g、脂質:14.8g
 炭水化物:85.3g、食塩相当量:1.5g

.....<作り方>.....

- ①鍋にたっぷりお湯を沸かしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは2mm幅のいちょう切り、ブロッコリーは食べやすい房に分ける。赤唐辛子は小口切り、にんにくはみじん切りにし、いか、たこは食べやすい大きさに切る。
- ③お湯が沸いたら塩を適量入れ、パスタ、ブロッコリーを入れてゆがく。(ゆで時間は商品の説明を見てください)ブロッコリーは頃合をみて出す。
- ④パスタをゆがいている間に、冷めたフライパンににんにく、オリーブオイルを入れ火にかける。弱火でにんにくがキツネ色になるまで炒める。
- ⑤④に紫玉ねぎ、人参を入れ少し炒め、いか、たこ、唐辛子を加え煮込むように火を通す。塩、コショウで味を調える。
- ⑥茹で上がったパスタとブロッコリーを⑤に加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛ったら完成♪

.....

こんにちは！管理栄養士の胡濱です。すっかり寒くなり、紅葉も綺麗な季節になりましたね。去年は帝釈峡に紅葉を見に行ったので、今年は何処に行こうかなと考えています♪ さて、今回は「目の疲れ」についてお話ししたいと思います。最近、パソコン、スマートフォンなど長時間目を酷使う事が増えました。目の疲れは、目の中でレンズの役割をしている水晶体を支える毛様体筋という筋肉が疲労するために起こります。近くにあるものを見続けていると、この筋肉が収縮し続けるため緊張が続いて、疲労が起こります。目がしょぼしょぼして眩しさを感じる、焦点が合いにくい、かすみ目やドライアイ、充血など症状が現れ、ひどくなれば頭痛、肩こりなども出てきます。目を良く使う作業には1時間に10分くらいの休憩を取り、遠くのものを見るようにして筋肉を緩めてあげてください。そんな目が疲れたときのお勧め食材を紹介します。

◆アントシアニン：ロドプシンという光を感じて脳に伝える物質の再合成促進



◆ビタミンA：目を構成している細胞の原料



◆ビタミンB群：ピントを合わせる際に使う筋肉の疲労を解消



◆タウリン：視神経を正常に保ち、目の新陳代謝を活発に



目をよく使った日には意識して取り入れたいですね！！