

来たる10月10日は「目の愛護デー」。10.10を横にすると、人の眉と目に見えるからだそうです！みなさんは、日頃から目のケアはされていますか？普段はなかなか意識することが少ないのでは。視覚は、五感の中で最も大切な感覚のひとつです。そんな「目」を守りケアする方法を、今月号ではお伝えしていきます！（◎V◎）

天秤座の

新月 🌙

10月6日



天秤座は社交性や調和の星座。この日は恋愛や人間関係全般においてコミュニケーションを大切にすることが吉。

牡羊座の

満月 🌕

10月20日



牡羊座は「はじまり」を意味する星座。この日から新たなはじまりを迎えるために、断捨離をするのがおすすめ。

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。



SAMMA CAFE!

みんなが知らない、内側からの「目のケア」とは？

パソコンやスマホを日々、長時間使うのが当たり前の時代。そんな毎日を過ごす私たちの目は、想像以上にお疲れモード。一般的なケア方法として言われているのが：

- 長時間、画面を見る場合は1時間置きに目を休める（10分程度）
- 疲れ目に、蒸しタオルなどを当ててリラックス
- 紫外線、たばこ、お酒を控える。
- 十分な睡眠時間を確保する。

このように、日々のライフスタイルで気をつけることが中心となっています。これに加えて、今月のサンマカフェでは、漢方的な側面からの「目のケア」についてお話したいと思います。

漢方では「肝」という臓器が目と繋がっていると考えられています。漢方という肝は、血を貯蔵したり、自律神経と深く関連している臓器。ストレスに弱く、肝の不調からメンタルが不安定になってしまうことも。そしてその不調から、血をうまく貯めることができず全身に血流を十分に流せないこともあります。そして、肝が不調になると多くの場合「目」に何かしらの症状をきたしてしまいます。目がかすんだり、疲れ目、目やに、ものもらい...など。人によって症状はさまざまです。

そんな中、肝の不調を改善するためにまず心がけたいのが「ストレスをためない・発散させる」こと。肝は我慢が苦手な臓器です。人間関係のストレスや、不規則な生活習慣によって肝のはたらきは不調になります。もし、我慢やストレスを日々感じているようでしたら、まずは深呼吸。夜、ゆったり湯船に浸かって日々の疲れを癒やしてあげてください。

今月の薬剤師コラム

担当薬剤師：齊藤京子



皆さんは趣味をお持ちですか？私の趣味は釣りです。メインターゲットは北海道の「イトウ」、琵琶湖の「ビワコオオナマズ」、高知の「アカメ」で、3魚種とも1m、10kgを超す大物に成長します。釣るのが難しい分、釣れた時の喜びは計り知れないものがあります。が、例え釣れなくてもフィールドに立ち、自然と一体となって竿を振るだけで、忙しい日常の生活から解放され、ごちゃごちゃした考えがいつの間にか整理できていたりします。基本的に車中泊なので大変な事もたくさんありますが、それに勝る良さが釣りにはあります。魚がかかった時、ラインから竿、そして手へと伝わる生命力と躍動感...！！熱く語ってしまいましたが、趣味があると良いと思う理由は3つあります。1つ目は自己肯定感を高めてくれること。2つ目は気分転換になるということ。3つ目は、仕事以外で何らかの形で他の人と繋がるきっかけになるということです。人は誰でも自分が所属する社会や人間関係で疲れた時、そこに行くのが億劫になってしまうことがあります。そのような時に自分の心を救ってくれるのが趣味だと思います。皆さんも何か好きな事を通して、より良い人生を楽しんでいただければ幸いです。

漢方的「目のケア」3選

①とにかく発散！気の滞りを解消する

「肝」のはたらきが弱まってしまうと、全身に血や栄養が行き渡らず、特に目の機能が低下してしまいます。そんな肝のはたらきをキープするために、ストレスを発散し全身の「気」を流すのはとても大切！一番おすすめなのは、自分が心地よいと感じる適度な運動。ヨガでも、ウォーキングでも、キックボクシングでも。無理な運動は余計にストレスをためてしまうので、自分が好きなスポーツやワークアウトを選んでみてくださいね。

あとは、好きな香りのアロマを嗅ぐこと。そしてスパイスやハーブなど、香りのある食材を使った食べ物を食べること。そうすることで気の滞りがスッと解消し、肝の負担を減らすことができます。カラダの巡りがよくなることで、目の健康にも繋がります。



今月の栄養士コラム

～10日は目の愛護デー！～

今回は秋が旬の食材を使い、目に優しい栄養素を含んだレシピを紹介します♪



<目に良い栄養素>

・ビタミンA

目の粘膜を健康に保つ働きがあります。不足すると夜盲症になる危険性も...

*緑黄色野菜（かぼちゃ、人参など）、レバー等

・ビタミンB1

視神経の働きを促し、疲れ目予防に。

*豚肉、うなぎ等

・ビタミンC

目の水晶体の透明度を保ち、白内障予防に。

*さつまいも、パプリカ等



<プチ豆知識：ブルーベリーは目に良い？>

ブルーベリーは目に良いと聞いたことはありますか？ブルーベリーが目に良いとされる理由は、アントシアニンという色素やビタミンAに視力低下の防止の働きがあるためだと言われています。



ブルーベリーが有名な食材になったのは、第二次世界大戦中、毎日ブルーベリージャムを食べていたとあるパイロットが、夜間飛行でも物が見えたと証言したことがきっかけです。その後の調査で、ブルーベリーに含まれているアントシアニンという色素がどうやら目に良いらしいと分かり、ブルーベリーが一躍脚光を浴びるようになったのです。



<肉芋かぼちゃ煮>

◇材料

豚肉	150g	☆調味料	
かぼちゃ	150g	酒	大さじ1
さつまいも	150g	みりん	大さじ1
人参	1/2本	砂糖	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	醤油	大さじ1.5
サラダ油	適量	顆粒だし	小さじ1
小ねぎ	適量	水	150cc

<作り方>

- ①かぼちゃ、人参、さつまいも、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもを水にさらして鍋に入れ、ひたすら水を入れて茹でる。沸騰したら一旦取り出す。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、かぼちゃ、人参、玉ねぎを加え、油が馴染むまで炒める。
- ④茹でたさつまいもと調味料(☆)を混ぜ合わせて鍋に加え、蓋をして柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤器に盛り付けて、小ねぎを散らしたら完成。

薬局スタッフ発！ご近所グルメ物語

～第二話・回転寿司 編～

今月の担当：薬剤師 森田博美

『活美登利』（目黒）

テレビでもお馴染みの回転寿司。その第一号店は、こちらの目黒駅構内のアトレに入っています。人気の秘密は、驚異的なコスパ。こだわりの新鮮なネタを使いながらも、1000円前後から本格的なお寿司を楽しむことができます！ランチタイムなどはいつも長蛇の列ですが、回転が早いので待ち時間は意外と短め。葵薬局目黒駅前店より徒歩1.2分なので、お薬を受け取ったあと、ぜひ寄ってみては？私はいつも、ランチタイムの時間を少しずらして入ってます。ひとりごはんや、少人数でサクッとお寿司を食べたいときに、ぜひ♡



②コーヒーなど、カフェイン摂取量を減らす

現代人、特に働く世代はたくさんコーヒーを飲む方が多いです。朝コーヒーを飲むだけで目がシャキッと、頭が働きやすくなりますが、摂取量によっては自律神経が乱れてしまうことも。もし「飲みすぎかも」と思う方がいたら、代わりにハーブティーを飲むのがおすすめです。リラックス効果の高いハーブティーは、全身の「気」を流してくれます。

③酸味のあるものを食べる・飲む

肝は、酸っぱい食べ物と相性が良いとされています。お酢を使った料理や、梅、柑橘系のフルーツなど。日々の食生活の中で手軽に取り入れると、より肝の不調が解消され、目の症状も良くなります。

逆に避けたいのが、アルコールや高糖質・高脂質のもの。砂糖たっぷりのスイーツもあまりおすすめではないです。とはいえ食事は楽しむものなので、我慢はせずに、バランスを取りながら好きなものを食べるよう意識してくださいね。