

## 目の疲れ



### 【初期症状】

- 目の奥が痛む
- まぶたが開きにくい
- 軽いドライアイ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が充血する
- 目がかすむ
- ピントが合わない



### 【放っておくと・・・】

- 頭痛
- 集中力低下
- 胃痛
- 体がだるい
- 軽い鬱
- 肩こり
- 吐き気
- イライラ
- 不眠
- ドライアイ



### 疲れ目に効く食材

#### ブルーベリー

青紫色の部分に含まれている色素を【アントシアニン】といいこれが、目に効きます

#### 青魚

血液中の脂肪、中性脂肪やコレステロールを減らして血液をさらさらにする効果があります

#### にんにく

にんにくは血管を広げて、血行を促進したり、ビタミンB1の働きによって眼精疲労・疲労回復・肩こり・神経痛にとっても効果があります

## 肩こり



### 【主な症状】

- 読書やパソコン作業中、気がつくと猫背になっている
- めがねやコンタクトの度が合っていない
- 仕事で毎日パソコンを使う
- 冷えを感じる事が多い
- 枕が高い・低いと感じる
- 長時間同じ姿勢での仕事が多い
- 運動不足だと思う
- 重い荷物を持ち歩くことが多い

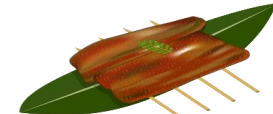
いくつあてはまりましたか??



### 疲れ目に効く食材

#### うなぎ

末梢血管を広げ、血行をよくする



#### レバー

赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ



#### ほうれん草

鉄分の吸収を助ける働きがある



#### 豚肉

筋肉の疲労を解消する



#### とうがらし

発汗や血行を促進して体温を上げる

