

# 目を大切に、健やかに

毎日の情報収集からコミュニケーションまで、スマホやタブレットはもはや手放せない必需品です。読書の秋も、電子書籍で読むのが当たり前?! とにかく便利になりましたが、電子機器のブルーライトは疲れ目の原因になるとも言われています。毎日どうも目が疲れる——、そう感じたら、すぐに対策を。ここでは、自分でできる日常のケアをご紹介します。

## ●普段から目を大切にしている習慣を

疲れ目をなおすには、生活習慣を見直すことから始めてください。スマホやパソコンを長時間使い続ける時には、目の休憩を挟むことが大切です。時々ティスプレーから目を離し、遠くを眺めるようにしてみてください。

もちろん、十分な睡眠は目の健康に効果あり。しっかり休ませることを心がけて。

## ●それでも疲れてしまったら

目の周りのマッサージがおすすです。目頭やこめかみ、目のまわりの骨のフチに沿って、手指でやさしくほぐしましょう。また、蒸したタオルで温めるのも効果的です。

※長期間改善しない疲れ目、また異常を感じるなどの場合にはセルフケアにこだわらず、眼科を受診してください。



## 「疲れたな」と感じたら



目の周りを軽くマッサージ



蒸したタオルで温める



## 暮らしのレシピ

### 缶詰で作る、簡単炊き込みごはん



「お手軽で美味しい、しかも簡単!」な炊き込みごはん3種をご紹介します。

#### サバの味噌煮ごはん

##### ▼材料(2人分)

白米……2合 サバの味噌煮缶……1缶  
しょうが……ひとかけ 大葉……4枚  
白いりごま……大さじ1

① しょうゆ……大さじ1 酒……大さじ1  
みりん……大さじ1

##### ▼作り方

【下準備】米は30分吸水させる。水は通常の分量から調味料分を減らす。しょうが、大葉は千切りにする。

①炊飯器に米とサバの味噌煮、しょうが、①を入れて通常モードで炊飯する。

②炊き上がったらいりごまを加えて全体を混ぜ、大葉を散らす。

#### あさり缶でお手軽深川めし

##### ▼材料(2人分)

白米……2合  
あさり水煮缶(むき身)……1缶(100g)  
しょうが……ひとかけ 万能ねぎ……適量

① しょうゆ……大さじ1 酒……大さじ1

##### ▼作り方

【下準備】米は30分吸水させて水をきる。しょうがは千切り、万能ねぎは小口切り。

①炊飯器に米とあさり缶(汁ごと)、しょうが、①を入れ、2合の目盛りまで水を足したら通常モードで炊飯する。

②炊き上がったら全体をよく混ぜ、器に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

#### オイルサーディンで洋風炊き込みご飯

##### ▼材料(2人分)

白米……2合 オイルサーディン缶……1缶  
トマト……中1個 にんにく……ひとかけ  
固形コンソメ……1個 塩……ひとつまみ

##### ▼作り方

【下準備】米は30分吸水させる。水は通常の分量から大さじ1を減らす。にんにくはみじん切り、トマトはくし形に4分割。

①炊飯器に米とオイルサーディン(油ごと)、トマト、にんにく、固形コンソメ、塩を入れて通常モードで炊飯する。

②炊き上がったらよく混ぜて盛りつける。

## 暮らしのヒント

### ●食欲の秋に美味しい「ごはん」を

おいしいごはんの決め手は「水」

お米を洗う際、はじめにミネラルウォーターを使うのがおいしく炊くコツです。お米は最初に浸された際の水分をしっかり吸うので、ここで水道水を使うとカルキ臭などが移ってしまうのです。以降、研ぐのに使うのは水道水でもOKです。また炊飯時には常温ではなく冷水を。これほどよい甘みを引き出せます。



## 暮らしのワンポイント

### 玄関収納の臭い対策

さわやかな玄関を保つために、湿気対策に注目!

玄関収納の臭いをなくすには、カビ対策、湿気対策が肝心です。換気はこまめに行い、靴は必ず乾燥させてからしまいましょう。シューズクローカーでは除湿機や空気清浄機などの家電も活躍します。湿度に合わせて湿気を吸収・放出するタイル「エコカラット」を貼るのも効果アリ。シューズボックスならば、専用の消臭グッズ、除湿シートなどもお試しあれ。