



パソコンやスマートフォンを見ていると目が疲れますが、目の疲れにもいろいろなタイプがあります。ドライアイ、涙が出ない、視力低下が気になる方は、目に栄養を与えている血(けつ)が不足しています。

血は血液を含む栄養で、肌、爪、筋にも栄養を与えているので、不足してくると肌や爪が乾燥したり、筋がつるとという症状が出やすいです。このタイプの方は、黒ごま、黒キクラゲ、豚肉、ナツメ、牡蠣、アワビ、レーズンなどで血を作りましょう。

疲れ目、まぶたの腫れが気になる、慢性疲労や寝不足、息切れを伴う方は、血の材料である気(エネルギー)が不足しているタイプ。米、ヤマイモ、ジャガイモ、シイタケ、ニンジン、ホウレンソウ、



イラスト:小川 良

目の疲れ、気血補って

ヒジキ、牛肉、鶏肉などで気血を作りましょう。

血が減ると眼球を支えている筋肉が硬くなり、血を運んでいる気の巡りが悪いと血流が悪くなります。そうすると、さらに目の疲れが悪化します。

目の奥が痛み、眼精疲労からの肩こり、目の下のくま、高血圧、イライラが気になる方は、ストレスや緊張による血流の悪さが原因です。ソバ、チンゲンサイ、ニラ、セロリ、タマネギ、ジャスミンティ、酢、グレープフルーツなどで気血のめぐりを良くしましょう。

目に栄養を与えている血の不足は心や脳にも影響し、血が減るとイライラや落ち込み、健忘や判断力の低下に繋がります。パソコンやスマホの見過ぎや悩みごとを血を消耗するので、適度なリフレッシュを心がけましょう。

充血したときは、緑茶と菊花とクコの実でお茶にして飲むと、目がスッキリします。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行っている。漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房」薬膳スクール健膳美食サロン(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。