

## 《鮭とほうれん草のクリームパスタ》

鮭に含まれる赤色の色素は目の疲れの回復を助けるとわれています。  
ほうれん草には、目に存在し目の健康を保っている色素が含まれています。  
今回は目に優しい食材を使ったクリームパスタを紹介します♪



### \* 材料 \* (2~3人分)



- ・パスタ: 200g
- ・ほうれん草: 1袋
- ・小麦粉: 大さじ2
- ★牛乳: 400ml
- ★コンソメ: 小さじ2
- ・鮭: 3切れ
- ・有塩バター: 20g
- ・粉チーズ、黒胡椒: 少々
- ★水: 400ml
- ★塩: 小さじ 1/2



### \* 作り方 \*

- ①鍋に湯を沸かし、塩(材料外)を入れて、パスタを袋の表記時間通りに茹でて取り出す。茹で汁は残しておく。
- ②ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れて洗い、パスタを茹でた湯に入れて1分程茹で、冷水に入れた後、水気を絞り、5cm幅に切る。
- ③鮭を一口大に切り、小麦粉を両面にまぶす。フライパンに有塩バターを入れて両面を焼く。ほうれん草を加えてさらに炒める。
- ④③に★を入れて弱火で2分ほど混ぜながら加熱する。
- ⑤④に茹でたパスタを入れて、混ぜながら煮詰める。
- ⑥お皿に盛りつけ、粉チーズや黒胡椒をかけて、完成!



2026 Vol.84

ご自由にお取りください

本町調剤薬局グループ健康通信

げんきのたね

ドライアイ  
免疫力アップ  
レシピ

店舗名 :

所在地 :

電話番号 :

## 《ドライアイ》

涙は、瞬きにより薄い膜になって、眼球の表面を覆うことで、乾燥や細菌の侵入を防いでいます。「**ドライアイ**」は、涙の減少や涙の質のバランス異常により、涙が均等にいきわたらなくなる病気であり、目の表面にキズを伴うことも多くあります。ドライアイの患者さんは増えており日本には、2200万人いると言われてい  
ます。



### 【ドライアイのセルフチェックと症状】

10秒間瞬きを、我慢できないようであればドライアイの可能性が高いです。  
目の症状として、**疲れやすい、痛み、目やにが出る、ゴロゴロする、理由もなく涙  
がでる、目が霞む、かゆみ、光をまぶしく感じる**等があります。  
複数症状があると、ドライアイの可能性が高くなります。

### 【ドライアイの対策】

- ① **目を温める**→**ホットアイマスク**を使用し、目を温める。入浴中にタオルや手でマッサージしながら目を温める(1日2回程度)
- ② **まつ毛の生え際をしっかりと洗うこと**→まつ毛の生え際に涙の油分を補う腺があり、清潔に保つことで、症状が改善することがあります。(1日2回程度)
- ③ **まばたき運動**を行う→目を2回パチパチと軽く瞬きし、1回グューと2秒程度目をつぶる(5回程度繰り返す)
- ④ 1~2時間に1回は、**目を休める**→パソコンやスマートフォン使用后、遠くの景色を眺める等意識して目を休めること

症状が継続、改善しない場合は、**早めに眼科を受診しましょう！**



## 《 免疫力アップ 》

「**免疫**」とは細菌やウイルスなどから体を守る仕組みのことです。そして免疫を正常に働かせて自分の体を守る力を「**免疫力**」と言います。細菌やウイルスは流行時期に違いはあるものの、1年を通して感染のリスクがあります。病気になるために「**免疫力**」を高めていきましょう！

### 【免疫力を高めるには？】

#### ・規則正しい生活を送る

規則正しい生活は正常な免疫を促します。休日に夜更かしや朝寝坊をして生活リズムが崩れると免疫が正しい働きをしなくなり、免疫力が落ちてしまいます。毎日同じくらいの時間に起床・就寝し、食事を摂ることが大切です。



#### ・適度な運動

適度な運動を行う習慣がある人は風邪をひきにくいとされています。これは免疫に関わる抗体の一種が増加するためです。運動不足はもちろん、激しい運動も逆効果です。何事もほどほどが1番です。



#### ・バランスの良い食事

免疫を活性化させるには様々な栄養が必要なので、まずはバランスよく食べることが大切です。最近では免疫に腸が関わっているとされ、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を含む食品を摂ると良いとされています。その上で、良質なたんぱく質や抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eも摂ると良いでしょう。



#### ・ストレスを溜めない、よく笑う

強いストレスは免疫の大敵。趣味などで楽しい時間を持ちましょう。また、「**笑い**」も免疫力を高めます。日々の生活を楽しみ、たくさん笑いましょう！