

## Beauty

### 近視は現代人の証!

そもそも人間の眼は、**まず遠くを見まわし、必要な時に近くを見ています。**しかし現代では、遠くを見る事はほとんどなく、特にテレビ・パソコンなどの普及により、近くばかりを見る事が激増!近視になるのは現代病なの?むしろ、近くを見る事が多く必要な**現代社会に適応した眼**なのとも言えます。

### 目は能の一部

どうして「見る」事が出来るのでしょうか?また「どう見ている」のでしょうか?人間は眼だけで「見る」事は出来ません。眼が感知するのは単なる「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理して、はじめて「見た」になります。眼の中のフィルム役・**網膜は脳の一部がカラダの外に突き出してきた神経**と言われていいます。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ており、その割合は約80~90%なのです!

### めがねをかけると度数が進む?

よく、眼鏡をかけると度数が進むから良くないと言う人がいますよね。しかしこれは大変誤った「常識」です。きちんと調整した眼鏡・コンタクトを正しくかけていれば、**度数が進むという事はないのです。**進むとすれば、眼鏡が正しくあっていないか、近視の進む理由がその後も続いているからです。むしろ、かけない事による害の方が大きく、視力を失うという深刻な事態にもなりかねません。それを防ぐにはまず、視力と度数の意味を知って下さい!視力とは?→網膜にうつった光を視神経で脳に伝達し「見える」ためのチカラ。**見るための眼の能力**の事です。度数とは?→正確に網膜に届くよう、光を屈折させるために必要なレンズのチカラ。**レンズのパワー**の事です。つまり視力とは、視神経の伝達能力の事。いつもぼんやり見えない・見ない状態だと、この伝達能力は鍛えられる事もなく衰えていき、視力は低下してしまい、ついには眼鏡の度数・パワーをいくら上げても見えなくなります。まだ近視もゆるく、近く物ならハッキリ見える場合は、本を読む時など、眼鏡をはずしても良いですが、それ以外は**眼鏡をかけ、視力を鍛え・維持**しましょう!

### 疲れ目?眼精疲労?

単純に疲れているだけの「**疲れ眼**」なら、ひと晩ぐっすり眠れば眼は回復する。問題なのは、ひと晩寝たくらいでは**疲れがとれないほど日常化**してしまっている、あるいは**回復したと思ったらすぐまた疲れが出てくる**といったように**断続的に続く「眼精疲労」**なのです。こうなると回復に時間がかかるばかりでなく、仕事や生活にも影響が出てきます。また、眼精疲労が及ぼす影響は、**頭痛や肩こり**ばかりではありません。時に**カラダや神経にさえも大きな影響**を与えることがあります。実際に胃痛や腹痛で病院を訪れながらも、なかなか眼精疲労の影響だとわからないため、神経症になりかけている人は相当数いるのではないかと考えられています。たっぷり睡眠をとっても目が疲れているならば、**早急にケアをスタート**させてください。

### なぜ、ブルーベリーなのか?!

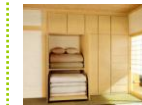
ブルーベリーのきれいな青い色は着色したのではなく、天然の色素です。この色素こそ目によい動きをする物質なのです。それは**アントシアニン**という成分。これがなぜ目にいいのか?目の網膜には光に反応してそれを脳に伝える動きをする**視細胞**があり、この視細胞の中には**ロドプシン**という物質があり、これが分解・再合成をすることで光を信号に変えて脳に送りだし、物が見えます。ロドプシンの働きが鈍ると物が見えづらくなったり、視界が曇ったり、ぼんやり見える、などの症状が出て眼精疲労も進んでしまいます。そのロドプシンの再合成を助けているのが「アントシアニン」です!また、アントシアニンには**血行をよくする**働きがあり、目に十分な栄養を送り込む役割もあり、目だけでなく、さまざまな健康効果があるといわれています。

## National

和室と一体化する埋込み型。自由で機能的な収納が実現!!



洋服(ハイク)整理(引出し)和服(和盆)は前後2列の収納ができます。洋服の扉は、ミラ一とネクタイ掛け付きです。



出し入れしにくいふとんの収納が楽にできるスライド寝具。

収納壁は、和室に美しくとけこむ埋込み型収納システム。本体と天袋ユニットを利用して、天井いっぱいまで壁面をフルに活用できます。いろいろ組み合わせて、自分だけの収納壁が作れます。さわやかな印象を大切にしたい和風にふさわしく、健康にも配慮しています。

## 今月のレシピ チキンとキャベツの マスタードソース



### 材料(2人分)

鶏もも肉(大)	1枚(約300g)
キャベツ	1/2個
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン(なければ酒)	大さじ3
マスタードマヨソース	
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ2
粒マスタード	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩 こしょう	

### 作り方

- ①器にソースの材料を混ぜ合わせる。
- ②鶏肉は身のそばにある黄色い脂肪を取り除き、両面に塩・こしょう各少々ふる。キャベツは2等分のくし形に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、キャベツを並べる。両面に焼き色が付くまで3分程焼いて取り出す。続けて鶏肉を皮目を下にして焼きいれ、焼き色が付いたら裏返す。
- ④キャベツを鶏肉の上のせ、白ワインを回しかけ蓋をし、弱めの中火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り、マスタードソースをかける。

## 姫路菓子博



全国から和菓子や洋菓子が一堂に揃うお菓子の祭典「姫路菓子博2008」が、開催されています。明治から約100年続く「菓子博」も今回で25回目。特別史跡地内の特設パビリオンではお菓子の展示・販売や、菓子職人による実演や工芸菓子の披露などが行われます。三大美女をイメージしたスイーツが揃う「夢のスイーツカフェ」や、お菓子作り体験ができる「お菓子の学校」もオープン。見て、作って、食べて、あらゆる面からお菓子の魅力に触れられると思います。

アクセス	兵庫県姫路市本町 68
期間	2008年4月18日(金)~5月11日(日)
時間	9:30AM~5:30PM(入場は~4:30PM)
料金	大人2,000円、シニア1,600円、高校生1,400円、中学生800円、小学生以下無料
お問合せ	「姫路菓子博2008」コールセンター 079-225-5151