

早めの対策で健康寿命を延ばす！

アイフレイルを予防しよう

アイフレイルとは、加齢とともに目が衰えてきたところに、さまざまな外的・内的ストレスが加わることで、視機能(眼で見る能力)が弱くなった状態、またそのリスクが高い状態を指し、身体の衰えを「フレイル」、さらに視機能の衰えを「目のフレイル=アイフレイル」というそうです。日常生活において、目の不具合や不快感を放置しているなどありませんか？目の機能を維持するために視力の低下を感じるなどがあれば、早めに対策を取ることが大切といわれています。

目の健康寿命を延ばそう

フレイルは、「要介護」の前段階の「虚弱」の状態を指します。この時点で運動や栄養などの対策をとることで、身体機能を維持することができるといわれています。目についても衰えを早く察知し、機能を維持することが大切だそうです。目の病気は、直接命にかかわらなくても、車の運転が難しくなったり、活動範囲が狭くなるなど生活の質(QOL)を落とすことにつながります。いつまでも健康で長生きするために目の健康寿命も意識して延ばすようにしましょう。

アイフレイル チェックリスト

以下はアイフレイルのチェックリストです。日頃から自身の目の状態を点検し、不安があれば眼科医を受診するとよいでしょう。

▶▶▶アイフレイルチェックリスト▶▶▶

1. 目が疲れやすくなった
2. 夕方になると見えにくくなることがある
3. 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4. 食事のときにテーブルを汚すことがたまにある
5. 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
6. まぶしく感じやすくなった
7. はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
8. まっすぐの線が波打って見えることがある
9. 段差や階段が危ないと感じたことがある
10. 信号や道路標識を見落としそうになったことがある



老眼は自然な加齢現象ですが、アイフレイルは生活習慣や健康状態も大きく影響するといわれています。どちらも早期発見と適切な対策が重要だそうです。定期的に目の健康診断を受けるなど、目の健康管理に努めたいですね。

引用:日本眼科啓発会議「40歳以上の人のためのアイフレイルガイド」

引用:朝日新聞「元気にキレイに」アイフレイル

目の健康を保つにはバランスのよい食事を心がけることが大切です。

冬が旬の食材で栄養価も高いぶりとほうれん草を使ったレシピをご紹介します。

ぶりのあら煮

<材料>4人分 1人分 266kcal

- ・ ぶりのあら 1尾分(約400g)
- ・ ごぼう(細めのもの) 2本
- ・ しょうがの薄切り 1/2かけ分
- ・ 白髪ねぎ 1/2本分

【煮汁】

- ・ 酒 1カップ
- ・ 砂糖 大さじ4
- ・ みりん 大さじ3
- ・ しょうゆ 大さじ4
- ・ 水 1カップ

<作り方>

- ① ぶりの下処理をします。ぶりのあらは流水で洗い、血などの汚れを落とします。鍋に熱湯を沸かし、ボールに氷水を用意しておきます。沸騰したら鍋の火を止めてぶりを入れ、表面の色が変わったら、氷水に取ります。水の中で、かまの部分についている汚れやうろこをはがして取り除きます。
- ② ごぼうはこすり洗いをして、皮を包丁の背でこそげ落とします。4~5cmの長さの4つ割りにし、大きさをそろえます。水に10分ほどつけてアクを抜き、水けをきります。
- ③ 鍋底にごぼうを敷きつめ、その上にあらを並べます。煮汁用の水1カップと酒、しょうがを入れ、強火で煮立たせます。煮立ったらアクを取って弱火にし、落としふたをして5~6分煮ます。
- ④ 落としふたをはずし、砂糖とみりんを加え、煮汁をすくってかけながら、煮汁が1/3量になるまで10分ほど煮ます。しょうゆを加え、弱火のまま煮汁がほとんどなくなるまで、ときどき鍋を傾けて全体に煮汁を回しながら煮ます。
- ⑤ あらを器に盛り、ごぼうを添え、白髪ねぎをのせて出来上がりです。

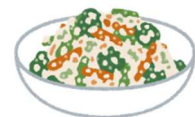
ほうれん草の白和え

<材料>2人分 1人分 135kcal

- ・ ほうれん草 1/2わ(約100g)
- ・ しめじ 1パック(約100g)
- ・ にんじん 1/5本(約30g)
- ・ 塩 適量

【白和え用】

- ・ 絹ごし豆腐 1/2丁(約150g)
- ・ 白練りごま 大さじ1
- ・ しょうゆ(あれば薄口しょうゆ) 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1



<作り方>

- ① 豆腐はペーパータオル等で包んで皿に置き、重しをのせ、15分ほどおいて水切りします。しめじは石づきを切って小房に分け、にんじんは皮をむき、縦に細切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし塩少々を入れ、しめじ、にんじんを入れて2分ほど茹で、ざるに上げて冷まします。同じ湯でほうれん草を茹で、冷水に取り余熱で柔らかくならないように手早く冷まします。1~2分水にさらして水気を切り、長さ4~5cmに切ってから、さらに手でぎゅっと絞って水気をよく切ります。
- ③ ボールに白和え用の豆腐以外の材料を入れ、よく混ぜて砂糖を溶かします。①の豆腐は、こし器に入れてボールに重ね、ゴムベラで裏ごしします。
- ④ ③をよく混ぜてから、②の野菜を加え、底からすくうようにして和えて器に盛り付けます。