



こんにちは、ちび太です!!

読書の秋、本を沢山読んでいます。



ただ目を使い過ぎて
でもそんな目にオススメ!!

眼精疲労

揠竹(さんちく)
※まゆ毛の始まり

睛明(せいめい)
※目頭

合谷(ごうこく)
3秒押して3秒離す

左手

毎日
ゴクゴクと

オススメ

食べもの: かぼちゃ, サンマ, サバ (10月旬) 目の回復にGood ツボ押し&ルテイン

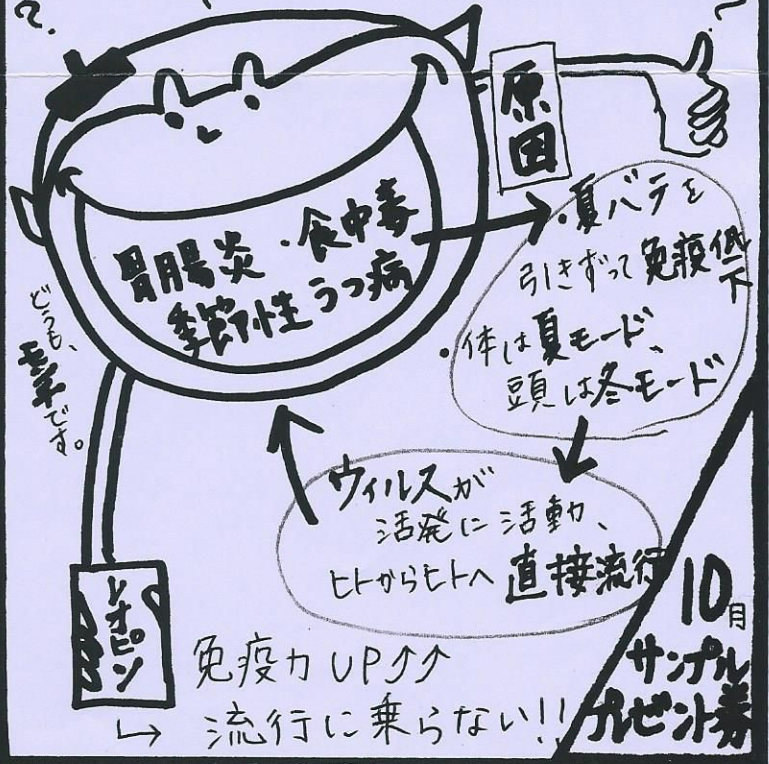
控えよう!! : 食品添加物, アルコール → 活性酸素 上げてしまう

抗酸化成分 **ルテイン** は 活性酸素 を下げるのでオススメです!!

目と活性酸素

↳ 食事から得た栄養素をエネルギーに変える時、呼吸で取り込んだ酸素で燃やしてエネルギーに変える時発生。
活性酸素は **老化の原因** のひとつ、目にも **大敵!** 少しでも防ぎましょう。

秋に流行する病気は?



2015 スクリュー

スポーツの秋

スズメバチ注

食欲の秋

マツタケ
しいじ
カツオ
.....
オマイ