



健康と栄養だより



目の健康と栄養！

5月に入ると晴れる日が多く紫外線も強くなってきます。強い紫外線に多くさらされると肌も炎症を起こしますが、目もダメージを受け炎症や老化が起こってきます。パソコンやテレビなどの青色光も紫外線と同じように悪影響を及ぼすので、日頃から目を健やかにする栄養素を摂って視力を維持しまし



目と抗酸化物質



本来は目を守るカロチノイド系色素やビタミンCなどの抗酸化物質が目によく含まれ、目全体の酸化や老化を予防しています。抗酸化物質は体内で作ることが出来ないため、普段の食生活からしっかり補給して目に高濃度に存在させておくことが大切になります。偏食したりファーストフードなどが多い食事だと抗酸化物質が不足して生活習慣病にかかりやすくなるだけでなく、活性酸素による白内障おうはんへんせいしょうや黄斑変性症など目の病気を防ぐことができなくなり、視力も低下してきます。



ルテイン



ルテインは緑黄色野菜に多く含まれる赤や黄色・橙色などのカロチノイド系色素の一種で、ほうれん草やブロッコリー・南瓜などに多く含まれています。卵の黄身にもルテインが含まれており、体内の老化を促進させる活性酸素を除去する抗酸化作用があります。体内の中でも特に目に多く存在し、目を活性酸素から守り、視力の低下や黄斑変性症おうはんへんせいしょうなどの目の病気を改善させる働きもあります。



ビタミンC



有害な紫外線を多く浴びて発生する活性酸素によって、水晶体が変性すると白内障などを発症してしまいます。ビタミンCは脳下垂体や水晶体に多く存在し、抗酸化作用で酸化ダメージから目を守っています。目は常に大量のビタミンCを必要とし、不足すると老化が進むなど悪影響が出てきます。ビタミンCは白内障の予防に関与し、食事で多く摂取している人は白内障の発症率が低いと報告されています。



アントシアニン



ブルーベリーや茄子の皮などに含まれる青紫色の色素で、眼精疲労の回復や目の機能向上が期待できます。見るために必要なロドプシンの再合成を助け視力の改善に働きます。血行促進作用もあるため、目に必要な栄養が上手く運ばれます。

古川調剤薬局

大宮店 駅南店 宮崎店

小野田店 駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局

多賀城調剤薬局



平成28年5月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美