

2019 8月

ひがし調剤 TOPICS

No. 135

目の健康とルテイン

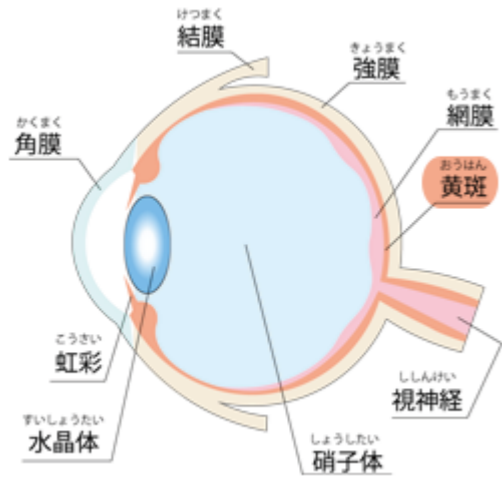
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

スマートフォンやタブレット端末の普及に伴い目を酷使する環境となっている現代、目の健康を保つ機能性成分として「ルテイン」が注目されています。

ルテインとは？

ほうれん草を始めとした緑黄色野菜などに含まれる、黄色の天然色素です。ルテインは、眼球、皮膚、脳など身体の中に存在していますが、特に目の網膜中央にある黄斑部に蓄積されています。



網膜の黄斑部とは？

網膜は、眼球の一番内側をおおう膜で、光を感じる「視細胞」がたくさんあり、物の色や形の情報を脳へ送ります。網膜の中心部で視細胞が密集しているところが「黄斑部」です。黄斑部は、ものの詳細を見分けたり、文字を読んだりするのにとても重要な場所です。

黄斑部でのルテインの働きは？

- ①目の奥にまで到達してしまう有害な青色光(ブルーライト)を吸収・遮断して黄斑部へのダメージを軽減します。
- ②活性酸素を消去することで酸化ストレスから視細胞を守っています。
→これらの働きにより、加齢黄斑変性の予防、コントラスト感度(色の濃淡を識別する能力)の改善などの効果が知られています。

～その他の目に良い成分～

★アスタキサンチンも、天然色素で、強力な抗酸化作用・抗炎症作用があります。目のピント機能調節をサポートし目の疲労を軽減することが知られています。

★ビルベリーのアントシアニンにも、抗酸化作用があり、眼精疲労回復、夜間視力の改善作用などが期待されています。

体内のルテインは、加齢、喫煙、紫外線により減少してしまいますが、体内では合成できません。バランスの良い食事を心がけ、特にルテインを多く含む緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリーなど)またはサプリメントを摂取し、目の健康維持を目指しましょう。



夏から秋、冬にかけて旬を迎える果物が多くなりますね。今回は果物をもっと知って、おいしく健康的に楽しめるよう特集しました。

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざの意味は？

「柿の実を食べる頃には病人も減り、医者は仕事がなくなって困る」ということですね。これは、風邪をひきにくくするビタミンCが柿に多く入っているから言われたのでしょうか。とはいえ、健康のためには果物だけではなく、食事全体のバランスが良いことが第一です。

果物の栄養はビタミンCだけなの？

ビタミンB群や日本人に不足しがちな食物繊維やカリウムも豊富です。また、ポリフェノールという果物の色素や苦味、渋味の成分には強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防にも役立つとされています。

どれくらい食べればよい？

1日の果物の目安量は200gとされています。(農林水産省 食事バランスガイド より)

果物別 摂取量目安(一例)

りんご 1個	なし 1個	みかん 2個	柿 2個	ぶどう 1房
-----------	----------	-----------	---------	-----------

全部だと多すぎ！中性脂肪値や血糖値が上がってしまう可能性もあります。どれか一つ分が適量です。

注意) 糖尿病の食事療法が必要な方は目安量が異なります。主治医や管理栄養士にご確認下さい。

100%ジュースは果物の代わりになる？

市販のジュースは果汁100%であっても、食物繊維はほとんど入っていないので、糖分が体に吸収されやすく、血糖値の急上昇を招く恐れがあります。飲むなら量や時間を決めて楽しみましょう。果物はそのままよく噛んで食べるのがお勧めです！

朝の果物は金という言葉があります。朝食食べる果物は、胃腸の働きを良くし、体の目覚めを促すため、健康に良いということですね。季節の果物を上手に取り入れて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう！

引用：農林水産省 食事バランスガイド 厚生労働省 健康日本21 日本健康マスター検定公式テキスト

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。