

## 「目」の健康について考えましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。

視力が落ちたかも、目が疲れやすくなったな等々の自覚症状をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

パソコンやスマホを長時間使う現代人は日々目を酷使している傾向があります。一生涯を共にする目を守るためにできる日頃のケアについて述べます。

### 目によい食材を取り入れて、「健康な目」をめざしましょう

#### ★1日3食バランスの良い食事を心がけましょう

言い尽くされていることばかりであり、このコラムでは何度もお伝えしていますが、最も健康の基本となります

#### ★目によい栄養成分 ポリフェノールを摂りましょう

アントシアニン・・・ポリフェノールの一種で強い抗酸化力を持ち、血流を促進し、目の筋肉の緊張をほぐす効果がある。網膜に存在するロドプシンというたんぱく質はアントシアニンによって再合成が促されて目の機能の改善が期待できるといわれる。

＜主な食品＞

ブルーベリー、なす、赤かぶ、カシス、ぶどう、赤ワインなど色の濃い赤や青紫色の果物や野菜に多く含まれる



ルテイン・・・緑黄色野菜に多く含まれる天然色素

目の老化の原因の一つに紫外線、PCのブルーライトを浴びることで起きる酸化がある。ルテインはこれらから目を守る働きがある  
ルテインは目、皮膚などともともと人の体に存在している  
中でも目の水晶体や網膜の中心部にある「黄斑部」を守っている

＜主な食品＞

ほうれん草、小松菜、アボカド、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれる

ポリフェノール・・・ほとんどの植物に存在する苦味や色素の成分  
強い抗酸化力があり、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用をもち、動脈硬化などの生活習慣病予防にも役立つ  
自然界には5000種以上あるといわれているが、それぞれ独自の機能がある。水に溶けやすい性質なので比較的短時間で作用するが効果は長時間持続しないのでこまめにとる方がよい

例：カテキン、カカオポリフェノール、ルチン、イソフラボンなど  
多数



## ★目によいビタミンを摂りましょう

- **ビタミン A** 目の網膜成分の保護をし、光を感じる物質に必要なビタミンで不足すると暗い所で目が見えにくくなる

＜主な食品＞

うなぎ、レバー、卵黄、チーズ、緑黄色野菜など



- **ビタミン B1、B2** 眼精疲労に効果的（目をとりにまく筋肉の疲れを解消）

＜主な食品＞

豚肉とその加工品、豆類、玄米、卵類、乳製品、納豆、海藻類など

- **ビタミン C** 目の粘膜の保護、充血を予防する

＜主な食品＞

野菜類、果実類、いも類など



- **ビタミン E** 血行を促進し、ビタミン A の酸化を防ぐ  
目の疲れを回復しやすくする

＜主な食品＞

ナッツ類、卵黄、レバーなど

★飲酒、喫煙などを控えましょう

★適度な運動をしましょう

★サングラスをして目を保護しましょう



健診結果より脂質異常症、高血糖などが指摘された場合、非常に細かな血管の集まりである網膜はとても高いリスクに侵される心配があります。

食べ物ですぐに視力回復はできませんが、日頃からバランスの良い食事を摂る工夫を重ねることが健康保持にはとても有効です。

そしてパソコン、スマホに向かう場合も 30 分に一度程度は画面から目を遠ざけて目の周りの筋肉をリラックスさせてあげましょう

## ★船場汁

材料 2 人分

塩さば（薄塩）	100g
酒	小さじ 1
塩	少々
大根	100g (3cm)
青ねぎ	1 本
水	2 カップ
昆布	5cm 角
薄口しょうゆ	小さじ 2
酒	大さじ 1
塩	少々
おろししょうが	適宜

＜作り方＞

- ① 塩さばは酒、塩をふり 10 分程度おき、熱湯をさっとかけ、水けをきって、1.5cm 幅のそぎ切りにする。
- ② 大根は皮をむき 3cm 長さの短冊切りにする。  
青ねぎは斜め細切りにする。
- ③ 鍋に水と昆布、①を入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、大根を加えてアクを取りながら中火で約 10 分煮る。
- ④ 大根が柔らかくなれば、調味料を入れて味を調べ、仕上げに青ねぎを加えて火を消し、器に盛り、おろししょうがを添える。

**\* 大阪船場の郷土料理です。生のさばを使ってもおいしくできます  
温かい汁物が恋しくなる季節にいかがでしょうか？**