

栄養だより

10月10日は目の愛護デーにちなんで『目の健康』について今回は考えみましょう。

パソコンやテレビゲームの普及につれて目の疲れを訴える人が増えています。特に職場でOA機器を扱う人にとっては深刻な悩みです。目が痛い、ゴロゴロする、充血するといった目の症状だけでなくひどくなると、肩こり、頭痛、めまい、吐き気などの症状がでてきます。

眼精疲労は基本的には目の使いすぎが原因ですから、目を使う作業をしている時には、最低でも1時間に一度は休憩を取って目を休めるようにしましょう。

目は体調の影響を受けやすい部分なので、過労や寝不足などで疲れていると目も疲れやすくなります。

【 目の健康を守り、眼精疲労を防ぐのに欠かせない栄養素 】

栄養素	目に良い効果	1日の摂取目安量	含有量の多い食品
ビタミンA	・目の粘膜を保護して乾燥を防ぎ、暗い所での目の働きをよくします。 ・不足すると夜盲症になることはよく知られていますが、目の粘膜がおかされるためドライアイや目の充血なども起こりやすくなります。	うなぎの蒲焼40g + サラダ菜20g	レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、ほうれん草、大根の葉
ビタミンD	・目の機能活性化	まいわし50g	まいわし、かつお、ぶり、紅鮭、きくらげ
ビタミンE	・目の疲労や老化を防ぐ効果があります。 ・白内障の予防にもなります。	アーモンド15g	アーモンド、サンフラワ油、落花生、西洋かぼちゃ
ビタミンB1	・疲れ目に、視神経の働きを助けます。	豚ヒレ100g + 納豆50g	豚肉、ごま、落花生、ロースハム
ビタミンB2	・目の粘膜を保護し、目の疲れを防ぐ働きがあります ・不足すると、目がゴロゴロしたり、充血したりするだけでなく、結膜炎や角膜炎の原因にもなります。	ブリ100g + 卵50g + 豚レバー20g	レバー、うなぎ、卵、焼きのり、アーモン
ビタミンC	・目の老化防止 ・白内障の予防にもなります。	ブロッコリ50g + 柿100g	ブロッコリ、菜の花、ピーマン、イチゴ

【 最近注目されているアントシアニン 】

(体内での働き)

- ・目の網膜にあるロドプシンという色素が分解と再合成を繰り返し、光の刺激を脳に伝達することによってものが見えるのですが、アントシアニンはロドプシンの再合成を活性化する働きをもっています。これにより、暗順応(暗闇に目が慣れる)などアントシアニンは目の機能向上の効果があるといわれています。
- ・糖尿病性眼底網膜病変の改善、眼精疲労の回復に働く。
- ・肝臓の機能改善に働く。
- ・血圧の上昇を抑制する。

(含有量の多い食品)

ブルーベリー、赤じそ、赤キャベツ、ぶどう、なす

(効果的な摂り方)

水溶性の色素なので、アルコールと組み合わせると、吸収率がアップする。ブルーベリー酒や赤ワインで煮たブルーベリーソースがおすすめ。



(ほうれん草とソーセージのマヨネーズ焼き)

材 料 / 1人分

作り方

ほうれん草	100g
塩	小匙1/12
こしょう	少量
ウイナーソーセージ	1本(25g)
マヨネーズ	大さじ1/2
パルメザンチーズ(粉)	小匙1/2

ほうれん草はゆでて水にとり、みずけを絞って3cm長さに切り、さらに水けをしっかりと絞る、塩とこしょうを混ぜて下味をつける。ソーセージは斜めに薄く切る。耐熱容器に のほうれん草と のソーセージを入れマヨネーズを細く絞りかけ、チーズをふる。オーブントースターで8～10分焼く。

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076-422-4893