

ほっとけない、知っておきたい、大切な目のこと

目とサプリメント

目の健康

食事バランスを一番に 栄養の不足部分を補う

「目のため」のサプリメント(＝栄養補助食品)は気になる存在です。

カロチノイドは、植物が紫外線から身を守るために作る黄色、赤色、紫色などの天然色素の総称です。βカロチン類、キサントフィル類(ルテイン、ゼアキサントニンなど)が含まれ、抗酸化作用があります。これらの成分は、光から水晶体や網膜を守る働きがありますが、人間の体では作れないため、適切な摂取が必要です。

サプリメントにはいろいろな成分があります。AREDSというアメリカの研究では、βカロチン+ルテイン+亜鉛、ルテイン+ゼアキサントニンという組み合わせのサプ

メントで加齢黄斑変性の進行を予防する効果があったと報告されています。最近では、乳酸菌WB2000株の摂取でマウスのドライアイが抑制できたという研究があり、サプリメントとして発売されました。その働きが期待されています。

毎日のバランスの取れた食事からこれらの成分が摂取できることが一番です。サプリメントは、不足部分を補う目的で使用しましょう。複数のサプリメントを使用するときは、1日の摂取量を超えないように気をつけ、肝臓や腎臓の機能が低下している方は、主治医に事前に相談しましょう。

サプリメントの成分、含まれる食物

成分	成分が多く含まれる食物
βカロチン	モロヘイヤ、ニンジン、パセリ
ルテイン	ホウレン草、ブロッコリー
ゼアキサントニン	パプリカ、ホウレン草
アントシアニン	ブルーベリー、カシス
亜鉛	カキ(魚介)、煮干し、牛肉
アスタキサンチン	鮭、イクラ

※「機能性表示食品」については下記サイトを参考にしてください。
国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報
<https://hinet.nih.go.jp/>

副院長 岩崎 明美 先生 プロフィール

平成10年群馬大学医学部卒業、同大附属病院眼科、深谷赤十字病院眼科、前橋赤十字病院眼科勤務、平成21年宮久保眼科勤務■専門分野/加齢黄斑変性、網膜硝子体疾患、白内障、流涙症、日本眼科学会認定眼科専門医、日本眼科手術学会会員、日本涙道涙液学会会員



宮久保眼科
MIYAKUBO EYE CLINIC

〒371-0044 前橋市荒牧町2-3-15

院長 宮久保 純子
副院長 岩崎 明美

日本眼科学会
認定眼科専門医
日本眼科学会
認定眼科専門医

●お問い合わせはお気軽に



0120-234-436 ☎ 027-234-3511

休診日/日曜日、祝日

<http://www.miyakuboeyeclinic.com>