

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 11 月 7 日 発行

目の健康に 良い食べ物



近年、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器を長時間使用することによって、目を酷使する人が多くなっています。今回は目の健康に良い栄養素と食べ物を紹介します。



ルテインは緑黄色野菜（ケールやトウモロコシ、ブロッコリーなど）や果物、卵黄などに多く含まれる栄養素で、デジタル機器のブルーライトから目を守る働きがあるほか、緑内障の改善^{おうはんへんせい}、黄斑変性、白内障の予防をしてくれます。ルテインは油に溶けやすい性質があるため、調理の際はソテーや和え物にして食べるのがおすすめです。



ゼアキサンチンはルテインの仲間^{とも}で、カロテノイドの一種です。ぼやけを緩和させて、目のコントラスト感度

（はっきり見る力）を向上させるといわれています。葉物野菜やトウモロコシ、卵黄、かんきつ類などに含まれ、黄色やオレンジ色の色素成分として存在しています。



アントシアニンは水溶性の植物性天然色素で、果物の皮などに多く含まれており、網膜にある物質の再合成を助け、ゼアキサンチンと同様、見る力をサポートしてくれる栄養素です。ブルーベリーのほか、なすやいちご、紫玉ねぎなどにも含まれ、皮に多く存在するため、できるだけまるごと食べるのがおすすめです。



ビタミン E は体内の脂質の酸化を抑えて、細胞が傷つくのを防ぐビタミンで、目の血流を維持する効果もあります。

かいいおうはんへんせい

加齢黄斑変性と白内障の初期の患者においては、ビタミンE、亜鉛、銅を混合したサプリメントが視力低下速度を遅らせるために有望であるとの報告が示されています。かぼちゃやアーモンド、オリーブオイルなどに含まれており、油との相性がよいため、グラタンやサラダなどにして食べるのがおすすめです。



ビタミンCは目の水晶体の中に蓄えられ、紫外線やブルーライトによる酸化から目を守る抗酸化物質として働きます。イチゴやキウイ、ジャガイモ

などに含まれますが、ビタミンCはたくさん摂っても体外に排出されてしまうため、毎日の摂取が必要です。



ビタミンAは「レチノール」とも呼ばれる脂溶性ビタミンの1つです。

目の機能維持や粘膜の保護、視細胞の光刺激反応などに関わる栄養素で、やもうしょう夜盲症の軽減にも繋がります。にんじんや、かぼちゃなどに含まれています。

こうした食べ物をバランス良く摂取して、目の健康に繋げてみてはいかがでしょうか。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD