

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.77

特集 : 目の健康について

管理栄養士質問箱 : ビタミンCについて



★10月10日は目の愛護デー★





目の愛護デーは目の健康を守るために制定された記念日です。近年、スマートフォンなどの長時間の使用により、目の疲れを感じる人や加齢とともに白内障や緑内障などの目の病気にかかる人も増えています。

目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみましょう！

～病気の原因にもなる 『疲れ目』～

疲れ目は「目の使いすぎ」がきっかけで起こります。

 このような症状は疲れ目のサインです 



この疲れ目を放置すると、**眼精疲労**に進展すると言われています。

◆眼精疲労とは…

目の乾きやかすみ、充血といった目の症状以外に、慢性的な頭痛や肩こり、めまい、吐き気、不眠などの様々な症状が現れます。

疲れ目とはちがひ、休息や睡眠では回復しません。

目の健康は、からだ全体の健康につながります。
疲れ目を予防し、目をいたわる生活を心がけましょう。

◆疲れ目予防のポイント

① 目を休ませる

目を使う作業するときは1時間毎に10分間休憩するなど、こまめに目を休ませましょう。目をつむったり、まばたきをゆっくりと繰り返したり、ホットタオルで目の周りを温めるのも◎



② 目にいい栄養素をとる

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康に必要な栄養素を含む食材をしっかりと取りましょう。



③ 睡眠をしっかりとる

睡眠は目の疲労回復に重要です。十分な睡眠時間を心がけましょう。



④ 眼科検診を受ける

眼科を定期的に受診して、目の健康状態をチェックしましょう。



◆目の健康のためにとりたい栄養素

○ビタミンA…角膜を修正し、乾燥から守る
にんじん、小松菜、ピーマンなど



○ビタミンC…抗酸化作用により、目の老化を防止する
ブロッコリー、レモン、じゃがいもなど



○ビタミンE…抗酸化作用により、目の老化を防止する
アーモンドなどのナッツ類、たらこなど



○ビタミンB群…視神経や筋肉の疲労を解消
豚肉、レバー、牡蠣、しじみなど



○アスタキサンチン…眼精疲労の改善、眼病予防
えび、かに、さけなど



○アントシアニン…視力・視覚機能の改善、眼病予防
ブルーベリー、ぶどうなど



○ルテイン…加齢による目の病気の予防・改善
ほうれん草、かぼちゃ、ケールなど



○ODHA、EPA…視神経周辺の血流を改善
さば、ぶり、いわしなど



サプリメントなどの栄養補助食品も上手に活用しましょう！

管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪

頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.ビタミンCは摂りすぎると尿中に出ると聞いたことがあります。お茶やハムなどにもビタミンCが入っていますがそれらを摂ると足りませんか？



A.ビタミンCは、1日30~180mgの適度な摂取量では、その約70%~90%が吸収されますが、1000mgを上回る摂取量では、吸収率が50%未満に低下し吸収されて代謝されなかったアスコルビン酸(=ビタミンC)は尿中に排泄されます。

市販のペットボトルの緑茶は100mlあたり10~40mgのビタミンCが含有されており※350mlのペットボトル飲料だと35~140mg摂ることができます。

ハムは1枚当たり5mg摂ることができます。ビタミンCの推奨量は、12歳以上で男女とも1日100mgとされていますので充足すると言えます。しかしながら、お茶やハムだけなど偏った食事をしていると他の栄養素が不足する可能性がありますので、バランスよく様々な食材から栄養素を取り入れるようにしましょう。

※市販清涼飲料水中のビタミンC含有量 高橋史生(山陽短期大学)日本家政学会会 Vol.47 より



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 山本