

目と栄養

管理栄養士 川里明子



長時間にわたるパソコン作業や細かい作業、車の運転などにより、目は過酷な環境にさらされがちです。疲れ目の緩和に必要とされている栄養素はビタミン類やポリフェノール類、DHA・EPA など様々あります。今回はその中からビタミン A とアントシアニンについてご紹介します。

<ビタミン A>

皮膚や粘膜の機能保全作用があるため、目の粘膜を正常に保ち、目に潤いを与えます。「目のビタミン」とも呼ばれ、夜盲症の改善に効果があります。レバー・鰻・緑黄色野菜 (B-カロテンとして含有)・卵黄・チーズ等の乳製品に含まれており、1日の推奨目安量は 650～800 g RAE/日となっています。脂溶性ビタミンなので油と一緒に摂取すると吸収が良くなりますが、体内に蓄積しやすいため、日本人の食事摂取基準では上限値 (耐受上限量) が定められています。耐受上限量は、成人男女ともに 2,700g RAE/日です。

※ RAE(レチノール活性当量) …
B-カロテンなど体内でビタミン A に
変わる分も含む



<アントシアニン>

目の網膜にある「ロドプシン」と呼ばれる視覚情報を伝えるタンパク質の再合成を促したり、活性酸素により傷ついて働きが低下するのを防いだりすることで、視覚機能を改善すると言われています。アントシアニンはポリフェノールの一種で、アントシアンという植物性色素に糖が結合したものがアントシアニンと呼ばれており、糖の結合の仕方の違いにより 500 以上の種類があります。ブルーベリー・ビルベリー・カシス・黒豆・紫いも等に含まれており、ブルーベリーには約 15 種類のアントシアニンが含まれているそうです。黒豆には、含まれているアントシアニンの 90% 以上が「シアニジン-3-グルコシド」という種類のアントシアニンが占め、他のアントシアニンに比べ、より優れた抗酸化作用を持つことがわかっています。1日の目安量は日本人の食事摂取基準では定められていませんが、科学的根拠に基づいたものであれば事業者の責任において任意で栄養成分を表示することができるため、40～90mg/日を目安としている事業者が多いようです。



疲れ目に効果的な栄養素は単一ではなく、日頃からいろいろな食品をバランスよく摂ることが大切です。また、目をどの程度酷使しているか、老眼、目の病気の有無などの様々な要因により効果の感じ方も人によって違いがあると思います。日々の食事でバランスに気をつけながら、お勧めの食品も取り入れてみてください。