

パソコンが普及し、スマートフォンやタブレットが手放せない現代において、眼精疲労は避けることが難しい。岐阜薬科大学(岐阜市)牛体機能解析学大講座 薬効解析学研究室の原英彰教授は「目を守るためには生活習慣の改善とともに、食生活が極めて大事だ」ということが分かっています。

「特に意識したいのは食生活です。疲れから目を守り、目の機能を維持するために必要な食品成分が分かってくるからです」と原教授は言う。

「有効な二つの食品成分はルテインだ。主に濃い緑色の野菜に含まれる黄色の色素で、もともと目の網膜の中心部の黄斑部と水晶体に多く含まれている。太陽や人工的な光は全て黄斑部に届くが、ルテインは目に有害とされる紫外線やパソコンなどから出ている青色発光ダイオード(LED)の光を吸収したり遮断したりしている。黄斑部は私たちの体に自然に備わっている黄色のサンクラスでもあ

## 意識したい食生活 疲れ目から守る成分

た」と話す。

■眼精疲労、全身に影響 目の疲れや乾き、充血など、一時的に表れる疲れ目の症状が慢性化した状態を眼精疲労と呼ぶ。症状は目にとまらず、頭痛、肩凝り、食欲不振、倦怠感など全身に及ぶこともある。原因はパソコンやスマートフォン、ゲーム機などを長時間、長期にわたって使うこと



積極的に取りたい緑黄色野菜

の中心部の黄斑部と水晶体に多く含まれている。太陽や人工的な光は全て黄斑部に届くが、ルテインは目に有害とされる紫外線やパソコンなどから出ている青色発光ダイオード(LED)の光を吸収したり遮断したりしている。黄斑部は私たちの体に自然に備わっている黄色のサンクラスでもあ

低下につながる成分が分かってきました。アントシアニン、そのロドプシンの再合成を促します」

ルテインは濃い緑色をした野菜の中でもホウレンソウやアロココリーに多く含まれる。アントシアニンが豊富な果物としてはブルーベリーやカシスが代表的だ。「しかし、野菜や果物だけでは目の疲れを補えないのが現代人の生活環境。野菜ジュースやサプリメントも活用して、疲れにくい目をつくることを心掛けてください」と原教授はアドバイスしている。

◇ ◇

岐阜薬科大学の所在地は、〒501-1196 岐阜市大学西1の25の4 電話058(230)8100(代表)。