



## 目の健康を守る生活術

2014.03.05

白内障や緑内障、糖尿病性網膜症、加齢黄斑変性等の発症や進行には、加齢や生活習慣、環境がかかわっており、喫煙、紫外線などによって活性酸素が増えて細胞が酸化されると、老化が進んで目の病気の発症につながると考えられている。

目の病気の進行を少しでも防ぐためには、老化の速度を遅らせることが大切。

### 目の栄養学

細胞の身代わりになって体内の酸化を防ぐ代表的な抗酸化物質には、**ビタミンA、C、E**のほか、**カロテノイド**や**ポリフェノール**などがある。

#### ① **ビタミンA、C、E**

ビタミンのうち、特に抗酸化作用が強いものを「**ビタミンACE**」と呼ぶ。

中でも、**ビタミンC**と**E**は一緒に取ることで、抗酸化力が高まる。

抗酸化作用のほかに、**ビタミンA**は皮膚や粘膜の新陳代謝を促す働きがあり、特に目においては重要な役割を担っている。

**ビタミンA**は、角膜を保護するだけではなく、目の網膜にあるロドプシン（物を見る働きを支える視神経の細胞に含まれる色素。目に映るものを信号として伝える）の主成分でもある。

暗い場所でもしばらくすると目が慣れて見えるようになるのは**ビタミンA**の働きによるものですが、不足してしまうと網膜の反応が悪くなる。

**ビタミンA**は、レバーやあんこうの肝、うなぎなどに多く含まれる。

また、果物や野菜、いも類などに多く含まれる**ビタミンC**は血管や粘膜の強化に役立つコラーゲンの生成に役立ち、植物油や魚介類、種実類、かぼちゃなどに多く含まれる**ビタミンE**は血管を拡張して血流を促す。

これらの抗酸化ビタミンに活性酸素を除去する働きを持つSOD（Superoxide dismutase）という酵素の成分である亜鉛をプラスすると、活性酸素から細胞を守る働きがパワーアップ。亜鉛は牡蠣や牛肉、レバーなどに多く含まれますが、アルコールによって亜鉛の排出量が増加してしまうため、アルコールの取りすぎには注意。

