



眼にやさしい栄養 ～発症予防と症状進行を遅らそう～

ハ ソコンやスマートフォンなどに接する機会が多い現代では、以前より何倍も目を酷使しています。加えて齢を重ねると体の他の臓器と同様に目の機能も次第に低下するため、今後はこれまで以上に眼疾患が増えることが懸念されます。食品に含まれている栄養素で眼疾患の予防効果のあるものを紹介します。

■ビタミンA 眼といえばこのビタミンA ビタミンAは、網膜視細胞での色素タンパク質(ロドプシン)を作り出すのとその維持に必要な不可欠なものです。眼および皮膚の粘膜保持の作用もあり、抵抗力を強める働きもあります。さらに眼球の正常発達にも関与しています。十分なビタミンAが摂取できていなければ、欠乏の程度により夜盲症、眼球乾燥症を呈することがあります。

ビタミンAは、動物由来の食品のみに含まれますので、卵黄、肝油、牛乳やヨーグルト。チーズなどの乳製品などから摂取できます。一方、人体では植物性食品に含まれているカロテノイドという物質をビタミンAに変換することができます。したがって一日に摂取しているビタミンAのうち、約30%をカロテノイドという形で含まれた緑黄色野菜や果物から摂取しているのが現状です。カロテノイドはビタミンAの仲間といってもよいでしょう。

■ルテインとゼアキサンチン

これらは抗酸化作用をもつ物質で先述したカロテノイドの仲間です。サプリメントとしてもこの名前で販売されていません。一日の推奨摂取量は設定されていませんが、

野菜類を多く含む食事や適量の果物を食べることでこれらの栄養素を十分に補うことができます。ルテインとゼアキサンチンは黄色に見え、網膜中心部の視細胞の層である黄斑に集中しています。有害とされる青光から目を守る上で中心的な役割を果たすと考えられており、天然の日焼け止め剤として機能します。

これらが多く含まれている食品は図1のとおりです。ルテインやゼアキサンチンを含めてビタミンAの仲間は油との相性が良い、即ちそれらの食品を食べる際には脂類を適量利用した料理やオリーブオイルなど健康的な油脂と一緒に食べることで吸収率が良くなります。

ある研究によれば、ルテインとゼアキサンチンの網膜におけるレベルは摂取量に比例するという報告があります。中高

年を対象とした観察研究ではルテインまたはゼアキサンチンの一方または双方を1日6mg摂取すると、それらが持つ抗酸化力によって加齢黄斑変性症のリスクが有意に低下したとあります。また摂取量が最も多い人は、最も少ない人と比較して加齢黄斑変性症のリスクが43%低いことも報告されています。しかしながら、別の研究では後

期段階の加齢黄斑変性症に対してのみ防御

(図1)ルテインを含む食品とその含量
※100gあたり

ほうれん草:4.51mg
小松菜:7.59mg
よもぎ:11.26mg
モロヘイヤ:13.6mg



炒め物(=油脂と食べる)、油揚げとの和え物がお勧め

し、初期段階のものに対しては防御しないという報告もあります。

■オメガ3脂肪酸

ドコサヘキサエン酸(DHA)は網膜に大量に含まれており、視覚機能を維持するのに役立つとされています。また乳幼児の脳と目の発達にも重要な役割を果たしていますので、DHAの欠乏は特に小児では視力を低下させる可能性があります。その他、ドレイアイのリスクの軽減、糖尿病性網膜症の予防にも寄与しているという報告もあります。この“食と健康だより”で過去に取り上げた「地中海式料理」は油分の多い魚(DHAが多く含まれた魚)を多く含むので、糖尿病性網膜症を予防する可能性があるとの多くの研究報告があります。

■まとめ

ビタミンAそのものは過剰摂取すると体内に蓄積されやすく、それにより妊婦では胎児奇形の原因となることが報告されています。レバーはビタミンAのみならずあらゆる栄養素の宝庫ですが、コレステロールも多く含まれているので習慣的な摂取は控えた方がいいです。緑黄色野菜はエネルギーも低く血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維の摂取もできますので毎日複数種類を食べるようにしましょう。魚は近海の背青魚で十分補えます。結局は魚介系と野菜類を中心とした食事、いわゆる昭和50年頃の食事スタイルが良いようなので、それを取り入れて目の健康を維持しましょう。

(担当) 管理栄養士 近藤 恭弘