

## ● 疲れ目知らずの食品とは？



疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日頃からの予防が大切です。では、どのような食品を摂ると疲れ目に良いのでしょうか？

### ビタミンAやβ-カロテンを含む食品

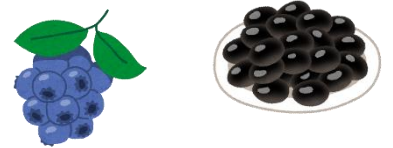
(卵、牛乳、レバー、緑黄色野菜など)

「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます。脂溶性なので、油脂と一緒に摂ると吸収力が高まります。植物性食品に含まれるβ-カロテンも体内でビタミンAに変わります。



### アントシアニンを含む食品 (ブルーベリー、黒豆など)

アントシアニンは感光分子であるロドプシンの再合成を活性化します。



### タウリンを含む食品 (ホタテの貝柱、カキなど)

ホタテの貝柱などに多いタウリンは、網膜細胞の機能を正常に保ち、目の疲れを緩和します。



【参考】 あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p133