



発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 83 平成27年10月号

## 視力検査

視力検査



何か  
かすんでる～



1



お母さん、  
目にはブルーベリー  
が良いって！！



2

ヨーグルトに  
ブルーベリージャム  
がお手軽よね。



3

ブルーベリー生活を続け  
次の視力検査では・・・



あっ、今度は  
はっきり見える！！

4

# 10月10日は「目の愛護デー」 ～目の病気を予防しよう～

目の病気から目を守るためにも、日頃からサングラスで紫外線から目を守ったり、定期的に眼科で検査を受けるなども大切ですが、もっと積極的なアプローチとして普段の食事を見直してみましょ。

## ●目に良い栄養素・食べ物

### ルテイン

- ・強力な抗酸化作用を持つ。
- ・目を老化させる紫外線のダメージから守る。
- ・パソコンやテレビなどからの青い光を吸収する。
- ・ケール、ブロッコリー、ほうれん草に多く含まれる。



### アントシアニン

- ・目の血行を良くする。
- ・眼精疲労の軽減。
- ・夜間の視力改善効果。
- ・ブルーベリー、ビルベリーに多く含まれる。



### リコピン

- ・目の網膜を紫外線から守り、黄斑変性症などの予防効果。
- ・ルテインとの相互作用によって効果を発揮する。
- ・トマト、すいか、ピンクグレープフルーツに多く含まれる。



### ベータカロテン

- ・目の細胞や粘膜の新陳代謝を保つ。
- ・夜盲症の予防、改善。
- ・かぼちゃ、にら、人参などの緑黄色野菜に多く含まれる。



### ビタミンA

- ・光に対する感受性を高める。
- ・眼球表面を保護する粘液（ムチン）の分泌を促す。
- ・夜盲症を防ぐ。
- ・角膜の乾燥を防ぎドライアイの改善
- ・人参、ほうれん草、春菊、にら、小松菜に多く含まれる。



### ビタミンC

- ・水晶体の透明度を維持し、目の若さを保つ。
- ・白内障・緑内障・加齢黄斑変性の予防。
- ・レモン、いちご、キウイフルーツ、赤ピーマン、ブロッコリーに多く含まれる。



目の疲れを予防するには、乾燥や紫外線から目を守ることはもちろんのこと、正しい生活と十分な睡眠を取ることが大切です。