

### 緑黄色野菜を積極的に取り パソコンやスマホの常用に要注意

目の疲れで気を付けたいのは、明るい場所から暗い場所に出たときに見えにくくなることと、夜や暗い場所で物がぼやけるというような現象です。これが転倒をはじめ、交通事故などの原因にもなります。暗い場所に置くとき目を閉じて眠ってしまう鳥類に例えて、「鳥目」といわれますが、正式には夜盲症という病名です。日本人の食生活が貧しい時代には深刻なビタミンA不足から、患者が多かったようです。

一方、昨今目の健康に多大な影響を及ぼしているのがパソコンやスマホの長時間の使用です。紙の本の読書に比べてパソコンやスマホは、よりいっそう目の疲労度を高めてしまいます。紙面の文字を追う目の動きよりも、画面に焦点をうまく合わせようとして目や周辺の筋肉をこわばらせる力が強いからです。画面を凝視するだけでも目に余計な力が入ってしまっているのに、長時間うつむき姿勢で作業するため、首や肩が固定されてしまい、首の凝りや肩凝りが起きやすくなります。パソコンやスマホの長時間使用はできるだけ控え、適度な休憩と正しい姿勢を意識しましょう。



在していますが、効率的なのが「β-カロテンとして食べる」ことです。このβ-カロテンは体に貯金できます。β-カロテンとして摂取された後、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。β-カロテンが豊富な食品は緑黄色野菜です。緑黄色野菜には細かい定義がありますが、簡単な見分け方法があります。

それは「外側の色が濃く、切った断面の色も濃いもの」です。例えばかぼちゃは皮の色は濃い緑色、断面は濃いオレンジ色なので緑黄色野菜です。逆にナスは、外側は濃い紫色ですが断面は白。つまり、ナスは緑黄色野菜ではなく、淡色野菜という扱いになります。もちろん、β-カロテンの量が多い・少ないという違いがあるだけで、豊富な食物繊維やポリフェノール類などの健康効果はあります。ただし、目の疲れに緑黄色野菜は効果的

といえるでしょう。

### 目の老化を防ぐルテイン

そして、近年注目されている成分がルテインです。ルテインはβ-カロテンの仲間ですが、体内でビタミンAに変換されないためその価値があまり評価されていませんでした。ところが、ルテインには紫外線の活性酸素から目を守り、目の老化を防ぐ働きがあることが分かっていたのです。

紫外線を浴びると目の細胞の老化が進みます。日差しの強い時期などはUVカットのサングラスで目を守り、ルテインを含む食品を積極的に取り、目の疲れを予防するとよいでしょう。ルテインには文字や相手の顔を認識するなどの視力をつかさどる組織の老化を抑え、しかも回復させる効果も認められています。

ほうれんそう、からしな、キャベツ類、ブロッコリー、とうもろこし、卵黄、そばなどに多く含まれています。

### 健康食品やサプリは？

このほかに、「ブルーベリー・ビルベリー（アントシアニン）」を健康食品やサプリメントなどで利用している方も少なくありません。アントシアニンには目の疲労感の緩和やピント調節機能をサポートするといった効果があることが知られています。効果が個人差が大きいのも事実です。アントシアニン由来の健康食品も多数ありますが、メーカー側の実験データを基にしているため、データが都合よく集められていたり、良い解釈ばかりを公表していることがありますので、健康食品やサプリメントの効果については自分で確かめるしかありません。

方法としては、まず連続して1カ月ほど利用して目の疲れや見えやすさが改善されたかセルフチェックをしてみましょう。違いが分かりつづければ、1カ月使用した後2週間休止して使用前後の変化を見極めます。「利用していた方が良かった」ら続ければよいですし、「違いが分からなかった」らスツパリやめてしまいましょう。健康食品やサプリメントは、効果が実感できないまま何となくだからだと続けてしまいがちです。健康食品やサプリメントの摂取が健康維持によいとは限りません。なお、どうしても目の見え方や症状が気になるときは眼科医を受診してください。



### ビタミンAで目を守る

疲れ目をいたわるにはパソコンやスマホの画面を見る時間を減らすだけでなく、ある栄養素をプラスすることで緩和することもできます。それがビタミンAです。

目の疲れを起こす原因の一つは室内と画面の明るさの「差」で、例えば夜の室内は、外からの光が入らず室内灯だけでやや暗めになるのに対し、画面はくっきりとした明るさであることから、その明暗差の影響を受けてしまいます。目は室内の明るさと画面に違いがあるほど疲れやすくなります。そして、この明暗の調節に対応し、「暗くても見えるようにする」「視力が低下しないようにする」という働きをしているのが、ビタミンAなのです。

### β-カロテンを摂取

ビタミンAは、ビタミンAとして食品に存

1万人の悩みを解決した  
管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康  
に関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士  
**菊池真由子**  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

