

# 目にいい食べ物 一覧表

2016年6月

抗酸化食品をとりましょう 加齢による酸化ストレスは白内障、加齢性黄斑変性症、翼状片などに影響します。酸化ストレスから目を守りましょう。

種類	成分	食品名	体内での効用	目のどのような症状に良いか
キサントフィル (カロテノイド)	ルテイン	ケール・ほうれん草・パセリ・レタス 芽キャベツ・ブロッコリー・卵黄	抗酸化作用 過剰な青色可視光を吸収 (紫外線から守る)	加齢黄斑変性症 (加齢により黄斑色素(=ルテイン)が減少することにより加 齢性黄斑変性症になる) 白内障の予防 眼精疲労軽減 調節機能の改善
	ゼアキサンチン	パプリカ・柿・トウモロコシ・温州みかん オレンジ・クコ		
	アスタキサンチン	さけ・いくら・エビ・カニ		
抗酸化ビタミン類	ビタミンA群 脂溶性ビタミン (βカロテン)	ほうれん草・モロヘイヤ・ニンジン 温州ミカン・びわ	抗酸化作用 皮膚や粘膜を強くする作用 網膜のロドプシンを生成する 過剰摂取に注意	ドライアイ 角膜・網膜を正常に保つ
	ビタミンC群 水溶性ビタミン	アセロラ・赤ピーマン・ブロッコリー イチゴ・ジャガイモ	抗酸化作用 水酸化反応 コラーゲンの生成	白内障の予防
	ビタミンE群 脂溶性ビタミン	ひまわり油・アーモンド・ウナギのかば焼き モロヘイヤ・木綿豆腐	抗酸化作用 過剰な青色可視光を吸収	白内障の予防
レスベラトロール (ポリフェノール)	アントシアニン	ブルーベリー・ぶどう・赤ワイン・赤キャベツ 茄子・紫いも	抗酸化作用 抗炎症作用 ロドプシンの再合成を活性化する	白内障・緑内障の予防 花粉 眼精疲労
脂肪酸のオメガ3	DHA・EPA αリノレン酸	魚(さば、いわし、さんまなど) えごま油・アマニ油	細胞膜の構成要素 高脂血 症、心血管疾患の予防	ドライアイ・血行改善 視力改善・疲れ目 視神経や網膜をつくる材料となり血行を良くする
ミネラル	亜鉛	牡蠣	抗酸化作用 角膜、網膜の生成に関わりのある コ ラーゲンの合成	角膜、網膜の生成を助ける (欠乏により味覚障害や発育不全、機能性障害)
	スーパークルクミン	ターメリック・ウコン	抗菌作用 抗炎症作用 がん予防効果	白内障の予防
	β-グルカン	生しいたけ	免疫を高める アレルギーの抑制	
	乳酸菌・ラクトフェリン	動物やヒトのミルク・ヨーグルトなどの 乳製品、発酵食品	乳酸菌腫の涙液分泌に与える	ドライアイ