

近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識 目の健康 編～

10月号

皆さんいかがお過ごしでしょうか。季節はすっかり秋となりましたが、秋は朝晩に冷え込み、寒暖の差による身体への負担が大きく、自律神経が乱れ、体のだるさや頭痛を起こしやすいため注意が必要です。

さて、今回は「目」と栄養について、お話ししていきます。

10月10日は「目の愛護デー」

こんなことはありませんか？
チェックして見ましょう！

- 目のピントが合わず、ぼやける
- 目が痛んだり、充血する
- 目がかすむ
- 目やにが出る
- 目がしょぼしょぼする
- 涙が異常に出る
- まぶたがピクピクする



皆さん、目を大切にしていますか？コロナ禍でオンライン授業が増え、長時間パソコンに向かい目を使いすぎてしまうことがあると思います。10月10日は「目の愛護デー」です。

ここで紹介する内容を意識して、日頃から目の健康づくりを心がけましょう。

目に良い栄養素

- **ビタミンA**：主要成分のレチノールは目の粘膜を健康に保つ働きがあります。
→レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多い 
- **ビタミンC**：疲れ目や目の充血を防ぐ効果があると言われています。
→柑橘類、果物などに多い  
- **アスタキサンチン**：疲れ目や目の使用による肩こりなどの負担を軽減すると言われています。
→鮭、エビ、鯛などに多い  

引用文献

安田典子ら、あなたの医学書 目の病気、誠文堂新光社、2007、p.199
山口康三、ほんとうは治る防げる目の病気、健康双書、2005、p.197

CAUTION

これらはすべて
目のSOSです！！



コラム

外での食事におけるポイントを確認し、注意しよう！

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んできていますが、やはり食事の際には感染防止のため、気をつける必要があります。

【ポイント1】

食事する店は換気や座席の距離も十分で、適切な大きさのアクリル板も設置され、混雑していない店を

【ポイント2】

食事は短時間で、大声を出さずに会話時の時は不織布マスクの着用を

【ポイント3】

人数が増えるほど感染するリスクが高まるため、できる限り家族または4人までに



食事以外の場面でも常にこまめな手指の消毒を徹底しましょう！