

# 近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 目の健康 編～

10月号

10月10日は「**目の愛護デー**」です。

レポートやスマホなどで目を使う時間が多い大学生活。知らないうちに目は疲れているかもしれません。

今回は、目の健康を守るために、目に良い栄養素や食べ物を紹介します！



## ビタミンB群

ビタミンB<sub>1</sub>は目周辺の筋肉の疲れを和らげ、視神経の働きを促して**視力の低下**を防止します。

またビタミンB<sub>2</sub>は**充血の改善**や目の粘膜の正常化、網膜の視細胞の働きを高め、**視力回復**に役立ちます。

例) 豚肉、うなぎ、卵、豆類、玄米など



## ビタミンA

抗酸化作用により目の細胞や粘膜の代謝を促し、**涙の分泌を調節**する役割があります。

不足すると暗い場所で物が見えにくくなる

「**夜盲症**」の原因となります。

例) レバー、卵、緑黄色野菜など

## アントシアニン

視覚情報を伝えるロドプシンの再合成を促進し、**疲れ目の予防・改善**、**眼精疲労の回復**に役立ちます。また毛様体筋の緊張を和らげ

**近視を予防**し、コラーゲンの再生を促し

**ドライアイを予防**します。

例) ブルーベリー、なすなど



## コラム

### ～秋バテに注意！～

夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけでなく日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすく、自律神経が乱れやすい季節です。

#### 主な症状

- ・疲労・倦怠感
- ・頭痛
- ・関節痛
- ・肩こり



#### 予防方法

- ・規則正しい生活
- ・適度な運動や入浴
- ・バランスの良い食事
- ・十分な水分補給



参考：健康サイト by アリナミン製薬

