

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!



1日の摂取基準(目安量)

特にありません

## ■ はたらき

網膜の保護・抗酸化作用・目のかすみや疲れ目の予防・白内障、緑内障、黄斑変性症の予防 など

## ■ 不足したとき

眼精疲労・白内障、緑内障、黄斑変性症のリスクが高まる  
※通常の食事では問題ありません

## ■ 摂りすぎたとき

特にありません  
※通常の食事では問題ありませんが、サプリメントを摂取する場合は、記載されている摂取量を守りましょう



### ルテインとは…

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

カロテノイドの一種で、緑黄色野菜や卵黄に含まれる黄色の色素です。体内では生成できないので、食品から摂取する必要があります。目の網膜や水晶体、視力を支えている黄斑部に多く存在し、目にかかる負担を軽減したり、有害な光を吸収し、刺激から目を守る役割を持っています。加齢とともに発症のリスクが高まる白内障や黄斑変性症の予防にも効果があり、目の健康を維持するためにはかかせない栄養成分です。特に多く含まれる食品は、青汁の材料として用いられるケール(21.9)です。

### ルテインを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

#### 春～Spring～

パセリ 10.1

グリーンピース 1.7



#### 夏～Summer～

かぼちゃ 1.2

とうもろこし 0.78



#### 秋～Autumn～

ブロッコリー 1.9



#### 冬～Winter～

ほうれん草 10.2

芽キャベツ 1.3



# ポイント



## 1. 油に溶けやすい

ルテインは脂溶性なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。油で炒めたり、揚げたり、生野菜などはオイル入りのドレッシングをかけて食べると良いでしょう。

## 2. 抗酸化作用



ルテインは、強力な抗酸化力を持ち、活性酸素によって目が酸化されるのを防ぎます。活性酸素は、紫外線や、パソコン、携帯、テレビや蛍光灯などのブルーライトの光によって発生し、視力低下や眼病の原因となります。ルテインを摂取することで、水晶体のたんぱく質が活性酸素により変性し、白く濁り、視力が低下する白内障も予防、改善することができるといわれています。ルテインは加齢に伴って減少してしまうので、目の老化を防ぐためにも、積極的に摂取しましょう。

## 3. ビタミンと一緒に摂取

ビタミンにも目に良い働きをするものがあります。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは共に抗酸化作用を持ち、さらにビタミンAは網膜で光を受ける機能調整をし、ビタミンEは血行促進作用があり、目の充血を改善します。ビタミンB1 は目の疲労回復に効果があります。目を元気に維持するために、これらもルテインと一緒に摂取することをおすすめします。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### ほうれん草とチーズのオムレツ

【材料:2人分】

卵 3個  
ほうれん草 1束  
玉ねぎ 1/4個  
プロセスチーズ 30g  
牛乳 大2 塩こしょう 適量 バター 15g



- ほうれん草はさっと茹で、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは荒みじん切りにし、プロセスチーズは1cm角に切る。
- ボウルに卵を割り、牛乳、塩こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンにバターを熱し、玉ねぎを透明になるまで炒め、ほうれん草を入れてさっと炒める。2の卵を入れ、大きくかき混ぜる。1のプロセスチーズを散らし、蓋をして5分ほど弱火で焼く。
- 蓋を開け半分に折りたたみ、形を整える。皿に盛り付け、ケチャップをかけて出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### 豚肉と野菜のマヨガーリック炒め

【材料:2人分】

豚肉 200g  
玉ねぎ 1/4個  
エリンギ 1本  
ブロッコリー 1/2個  
にんにく 1片 塩、粗びき黒こしょう 適量  
マヨネーズ 大1 サラダ油 適量



- 豚肉とエリンギは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱しにんにくを入れ、香りが出たら、豚肉と玉ねぎを炒める。肉の色が変わったらエリンギを加え、さらに炒める。
- ブロッコリーを加えさっと炒めたら、マヨネーズと塩、粗びき黒こしょうで味を調える。皿に盛り、出来上がり♪



※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ  
QRコード

