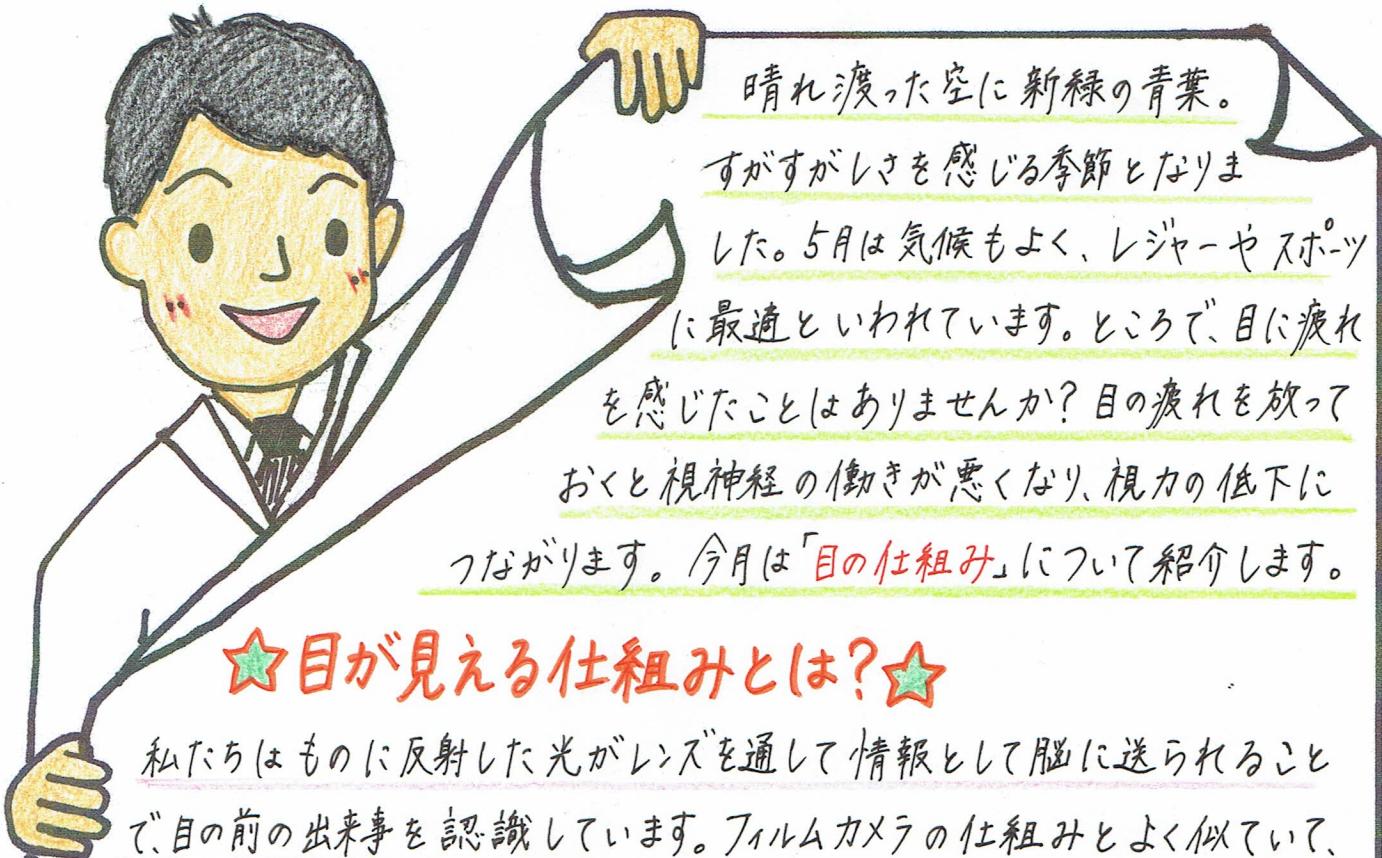


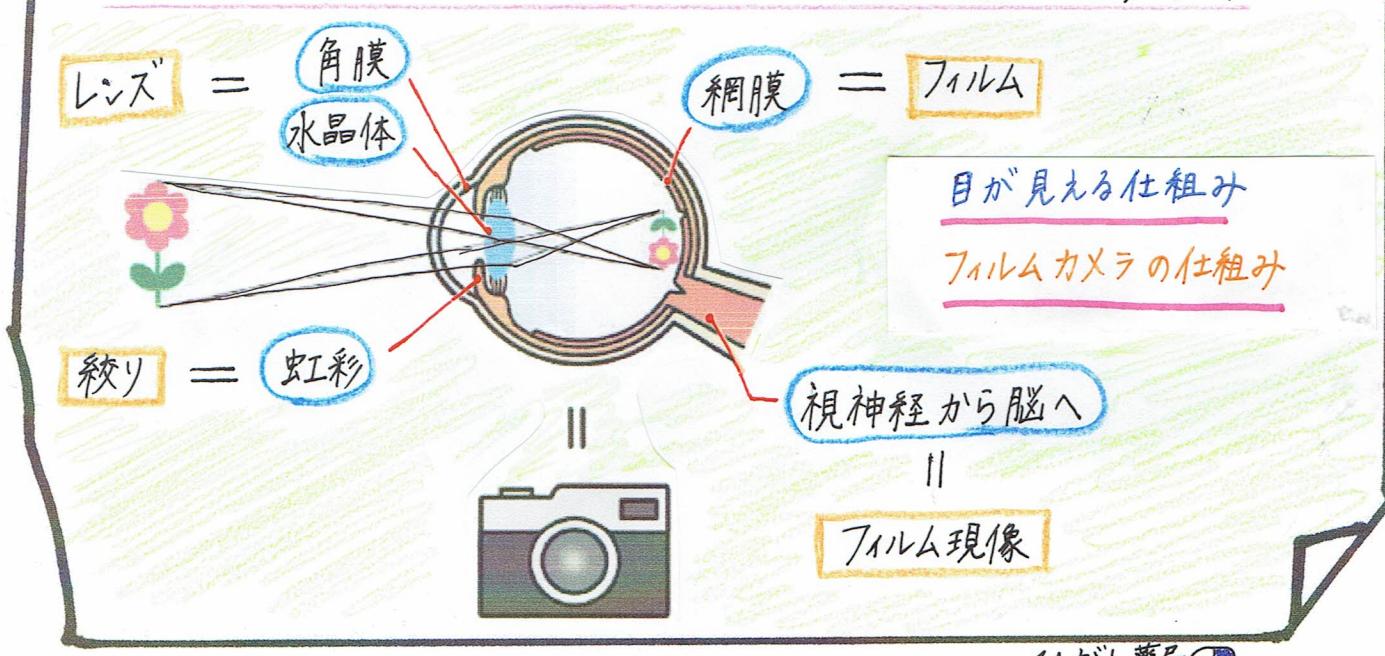
5月

あなたの目 健康ですか？



★目が見える仕組みとは？★

私たちはものに反射した光がレンズを通して情報として脳に送られることで、目の前の出来事を認識しています。フィルムカメラの仕組みとよく似ていて、目から入った光は角膜を通り、水晶体で屈折してピントが合い、網膜で像が写し出されます。光の量を加減する絞りにあたるのが虹彩です。写し出された像は視神経を通じて脳に運ばれ、脳の中に映像として残ります。



★どうして目が疲れるの?★

目が疲れる原因として最も多いのは、近視、遠視、乱視、老眼などの矯正不良です。目が自分でピント調節をして頑張って見ようと働き、筋肉を緊張させます。そうすると目の疲れという症状で表われてくるのです。

～疲れ目を解消しよう～



★目を健康に保つ栄養素★

- ・アントシアニン → 明るい場所から暗い場所に移動したときの「暗順応」の働きを高める
(ブドウ、ブルーベリー、ナス、黒豆など)
- ・ビタミンA → 機能維持のために大切な栄養素(かぼちゃ、春菊、人参、ほうれん草など)
- ・ビタミンB1, B12 → 視神経の働きを高める(豚肉、鮭、うなぎ、あさり、しじみなど)
- ・ビタミンB2 → 粘膜の保護と目の疲れを軽減させる(レバー、牛乳、ヨーグルト、納豆など)

きっかけは戦時中のパイロット!?

ブルーベリーが目に良いといわれるようになったのは、第二次世界大戦中、毎日食べる(ほど)ブルーベリージャム好きのパイロットが「夜間飛行や明け方の攻撃の際、薄明かりの中でも物がはっきり見えた」と証言したことがきっかけです。

時代とともに研究が進み、ブルーベリーの中に入っているアントシアニンが視機能を改善するということがわかりました。また、最近の研究では、アントシアニンがブルーライト(エネルギーが最も大きい光)から目を守ってくれるという結果も出ています。★ひがし薬局でもブルーベリーキャンディを販売しています。夜間の視力の維持を助ける栄養素が入っているのでオススメです!