

目の健康を育む植物由来の食材 7 選



私たちはみな、目の存在を当たり前だと思いがちです。目のおかげで、世界の美しさを愛で、本を読み、日々の仕事をこなすことができます。だからこそ、真剣にこれに向き合い、今後のことを考えて、大事な目を労ってあげましょう。

ことに、慢性的な病気の流行と人口の高齢化により、失明という現象は、多くの人々の間で、“他人事でない”問題となりつつあります。これに加え、本来必要とされる栄養素をうまく摂取できている人は、“ほとんどいない”というのも悲しい現状なのです。

果物と野菜には目の健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。そこで、今回は、目の健康を促進する食べ物をご紹介します。

1. オレンジ色の野菜

人参が、目の健康に最高の食材であることは、周知の事実ですが、他にも、視力の向上に効果を発揮するオレンジ色の野菜があります。サツマイモ、かぼちゃ、オレンジ色のパプリカなど。

これらの食材には、オレンジの色合いを作る正体でもある、カロテノイドが豊富に含まれています。中でも最も有名なのが、 β カロチンで、これは、体の中で、必要に応じて、ビタミンAに作りかえられます。

β カロチンは、他の抗酸化物質と摂取されることで、黄斑変性や老化に伴う失明のリスクを下げるのが、[研究により](#)明らかになっています。

2. 緑色葉野菜

濃い緑をしたケールやほうれん草は、ルテイン、ゼアキサンチンといった目の健康に欠かせない栄養素の摂取源となります。

というのも、これらのカロテノイドは、目の中心にある小さな領域である黄斑で見られる成分で、ルテインとゼアキサンチンは、液晶画面から発せられるブルーライトから目を守ります。

[American Optometric Association \(米国オプトメトリック協会\)](#) は、ルテインとゼアキサンチンの豊富に含まれる食事をする人の方が後囊下白内障にかかる可能性が低いとする研究結果に基づき、これらの栄養素の多い食事を摂取することを推奨しています。

さらに、濃い色の緑色葉野菜には、体の中で一酸化窒素（目への血流促進に効果を発揮）に変換される硝酸塩が豊富に含まれています。

3. 植物由来のオメガ

オメガ3は、目を構成する細胞の土台となる栄養素です。結果として、目を最高の状態に保つ上での大きな力となります。

雑誌『[Ophthalmology](#)』に掲載されたある研究では、オメガ3、ルテイン、ゼアキサンチン、ビタミンCの豊富な食事が、大幅に黄斑変性のリスクを下げる可能性が提唱されました。

嬉しいことに、亜麻仁、かぼちゃの種、チアシードといった食材をはじめとして、これらの必須脂肪酸を含む植物は、数多く存在します。これらの種をサラダやグラノーラにまぶす他には、品質の高い[サプリメント](#)で、未精製の植物油を摂取するという手もあります。

4. クロフサスグリ

酸っぱくて味わい深いクロフサスグリは、地球上で最も多くアントシアニンを含む食材のひとつであり、これには、目の健康を支える豊富な抗酸化物質が含まれています。

アントシアニンは、DNA を保護する能力が高く、健康的な免疫システムの維持を助け、炎症と戦い、細胞の健康を促進するといった、[数々のメリット](#)を備えた栄養素です。

5. ビルベリー/ブルーベリー

ヨーロッパ原産のビルベリーは、アメリカのスーパーフードであるブルーベリーの近い親戚です。

ビルベリーにもブルーベリーにも、目を守るアントシアニンとその他の抗酸化物質が含まれています。[ある研究](#)では、ブルーベリーの抗酸化物質が、明るい光にさらされた後の目の、通常の視力への回復を助けることが明らかにされています。

明るい光景と暗い光景を頻繁に切り替えて見つめる必要の生じる、夜中の運転の際には特に、嬉しい効能でしょう。

6. 木の实

多くのナッツと種と同様に、アーモンドには豊富にビタミン E が含まれています。この脂溶性ビタミンは、健康な組織を攻撃してしまう不安定分子から細胞を保護するので、目の健康には欠かせません。

つまり、目を酸化のダメージから守ってくれるということです。だからこそ、十分なビタミン E の摂取により、老化に伴う黄斑変性の[リスクを下げる](#)ことができるのにも納得できます。

7. かんきつ類

かんきつ類には、免疫機能と健康的な組織構築のために欠かせない、たくさんの天然ビタミン C が含まれています。

ビタミン C は、血液を通じて身体中に栄養や酸素を届ける役割を果たす毛細血管の健康促進に効果を発揮します。目にはたくさんの毛細血管が存在するので、ビタミン C は、目の健康に不可欠だと言えるでしょう。

スーパーフードで目に健康を与えよう

日々の食事でこれらの食材を摂取することが難しい場合には、[オーガニッククグリーンジュース](#)パウダーを使って、手軽に、天然βカロチンをはじめとする目に優しい栄養素を摂取するのがおすすめです。たったの 1 すくい、何十もの健康的なスーパーフードが凝縮されています。

植物の抽出物には、栄養素を吸収し利用するために必要な補助因子が含まれているので、食べ物に由来する栄養を摂取することが重要です。具体的には、ビタミン群、ミネラル、酵素などが、補助因子として挙げられます。

たくさんの果物と野菜を食べることは、長く続く、健康的な人生の礎です。さらに、ここにあるような目に優しい食べ物を加えることで、現在、そして、未来の視力に豊かな栄養を。

