

# アオノ新聞 2021年 秋号

## 『ブルーライトとルテイン』のお話

### ●『ブルーライト』とは...

目に見える光（可視光線）のうち青色の光のこと。  
パソコン・スマホの画面や太陽光にも含まれます。



### ■ブルーライトの波長

可視光線のうち最も波長が短く、  
目の奥まで届く強いエネルギーをもっています！



### ■疲れ目の原因に！

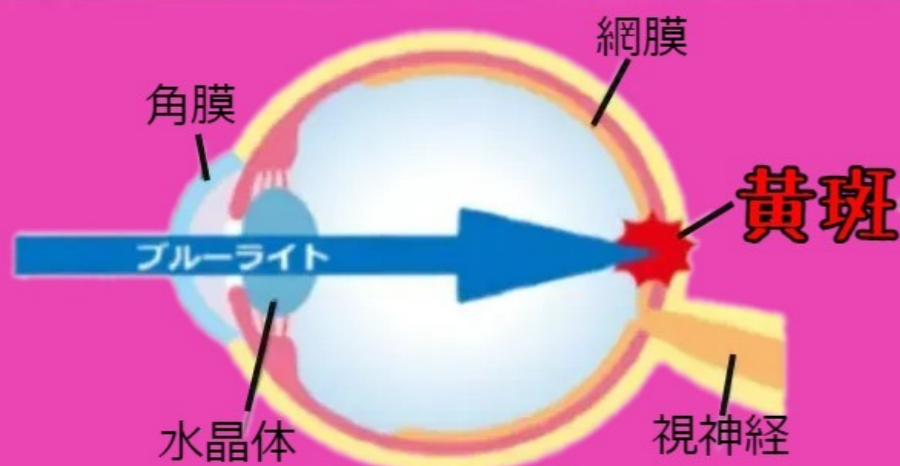
- ・ちらつきや眩しさ
- ・像がぼけやすく、ピントがずれる

目の使いすぎに  
気をつけようね



### ●目への影響

角膜や水晶体で吸収されず網膜まで達する。  
浴び続けると網膜の中心部にある『黄斑』にダメージ。  
\*黄斑・・・モノを見る時に重要な働きをする組織



黄斑がダメージを受けると。。。

- ・物が歪んで見える
- ・視野の中心が欠ける

### 黄斑を守る～注目されるルテインの効果～

### ●ルテインとは...

- ・黄色や赤色の色素『カロテノイド』の一種
- ・目の黄斑部に多く存在します。

体内では  
作れない



緑黄色野菜がオススメ！

### ■不足すると

黄斑変性や白内障などの眼病が、  
起こりやすくなります。

### ■眼病が加齢により増加するのは？

体内のルテイン量が、年齢とともに減少していく事が要因の1つ

### ●ルテインの効果

- ・抗酸化作用 ⇒ 目の老化を引き起こす活性酸素を抑える
- ・ブルーライトや紫外線を吸収・遮断 ⇒ 目を守る

### ●1日の摂取目安量

6mg以上

### \*加齢により増加する眼病の予防

10mg



ほうれん草

3株以上



にんじん

10本以上

もう食べれない！



サプリメントも上手に組み合わせましょう！



### ●ひとみにルテイン

- 1日1粒
- ルテイン 18mg
- ゼアキサンチン 2mg 配合



### ●ルテイングミ

- 1日1～2粒
- ルテイン 10mg
- ゼアキサンチン 2mg 配合

【次回予告】『冬の乾燥・手荒れについて』2022年冬頃発行予定