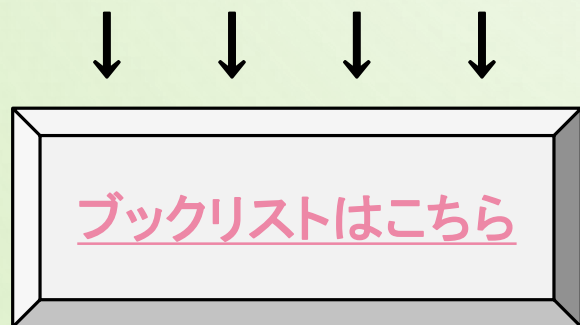


目の疲れ、健康⦿⦿気になりませんか？

展示期間：令和3年1月22日（金）～令和3年3月17日（水）



みなさんは目の健康を気にしたことはありますか？

歳を重ねても丈夫な歯でいるために、歯の健康に気を遣うことは多いかと思います。では目についてはどうでしょうか？

歯科に比べて眼科に行く経験が少なくて目の異常や病気はピンとこなかったり、歯のケアはできるけど目のケアはどうすればいいんだろう？

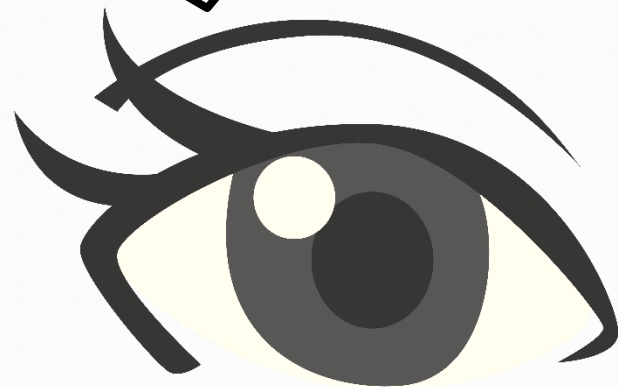
「最近視力が落ちてきたかも...」「目が疲れてるなあ...」

今一度、目の健康や病気について知ってみませんか？

今回の展示では眼科学に関する本を集めました。

疲れ目改善の手軽な方法のひとつとして、蒸したタオルやアイマスクで目を温めることは有名ね。

目に優しい色といえば緑色が思い浮かびますね。実は薄い灰色は皆さんがよく見る白色よりも目への刺激が和らぎます。この展示紹介に使っている背景の色も薄い灰色になっています。



目を健康に保つために日頃から摂りたい栄養素 () 内はその栄養素を含む食品

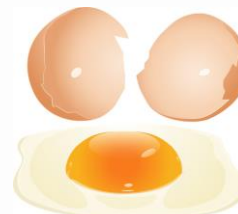
ビタミンA

目の粘膜や薄暗いところで視力を保つ働き（レバー、うなぎ、緑黄色野菜、バター、卵など）



ビタミンB1

神経や筋肉の組織に作用し、疲れ目などを改善する働き（豚肉、うなぎ、豆類など）

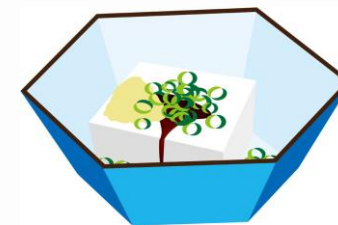


ビタミンB2

脂質、糖質、たんぱく質のエネルギー変換を助け、粘膜を保護する働き（うなぎ、レバー、アーモンド、卵など）

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康を維持し、疲れ目や目の充血を防ぐ働き（柑橘類、緑黄色野菜、さつまいもなど）



ビタミンE

抗酸化作用により、体内の脂質の酸化を防いで体を守り、

老眼をはじめ、体の老化するスピードを緩やかにする（緑茶、アーモンド、コーン油、胚芽など）



上記の栄養素以外にも、目の健康維持に効果があるといわれ、食事に取り入れやすいのが

「ルテイン」「アスタキサンチン」という色素です。

ルテイン

抗酸化作用により、目の老化を引き起こす活性酸素を抑え、有害な光を吸収し目を守る働き

(緑黄色野菜、卵など)



アスタキサンチン

強い抗酸化力を持ち、疲れ目や肩、腰の負担を軽減する働き

(鮭、えび、鯛など)



普段から食べているような食材から
ビタミンを摂れるんだね。

栄養素だけではなく塩分や糖分の摂
り過ぎに気を付けてバランスよく…

