



2025年

秋

ピノキオ薬局
2025.09.01発行



栄養だより

vol.34

食生活で眼の健康を守ろう！

眼にも影響を与える！？「酸化ストレス」とは？

酸化ストレスとは、「酸化反応により引き起こされる生体にとって有害な作用」のこと。多くの眼の疾患（加齢黄斑変性、未熟児網膜症、網膜光障害あるいは白内障）の原因にも関与するといわれています。酸化ストレスを高める要因のひとつは、老化や疲労・睡眠不足・喫煙などで発生する活性酸素が体内で過剰に増えることです。

酸化ストレスを防ぐためには、
抗酸化力（活性酸素を除去する能力）を高めることが大切です。

抗酸化力を高める栄養素

抗酸化作用が期待できる栄養素として、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**ポリフェノール**、**カロテノイド**などがあげられます。特にカロテノイドの一種である**ルテイン**には、紫外線やブルーライトから眼を守る効果があり、加齢による眼の病気の予防・改善や、眼の炎症を抑えてくれる効果が期待できます！



加齢とともに減少し、**体内で作ることができないため、積極的に摂取することが重要です！**

体内に取り入れたルテインの約80%が眼に吸収されます。



代表的な食材

ケール（青汁などもgood）
ほうれん草・かぼちゃ・卵黄・プルーン など

脂溶性のため
油と摂取すると
吸収率UP↑



ひとくち
×モ

ピノキオ薬局の管理栄養士おすすめ
OTC情報

アスタリセット

アスタキサンチン

眼のピント調節機能をサポート

機能性表示食品

ASTARESET

アスタキサンチンが含まれる
サプリメントです。

アスタキサンチンは眼の
ピント調節機能をサポート
することが報告されてる
ため、**眼の健康**に気遣う方
におすすめです。

ピノキオ薬局では栄養相談を行っています。
お食事のことなどお気軽にご相談ください♪

無料コース：10分程度

有料コース

①(単品)：**60分程度 1回のみ ￥1100**(税込)

②(短期)：**初回面談60分 ￥2970**(税込)
+サポート面談30分×3回

③(長期)：**初回面談60分 ￥4950**(税込)
+サポート面談30分×6回

ほうれん草と卵のサラダ

材料
(3人分)

- ・ほうれん草 1束 (200g)
- ・卵 2個
- ・ツナ缶 (油漬け) 1缶
- A {
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - 醤油 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - こしょう 少々

水煮缶でもOK♪

栄養価
(1人分)

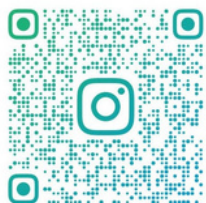
エネルギー	146kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	9.9g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.7g

// ルテインの1日の摂取目安は6mg以上摂る事が望ましいといわれています。
このサラダ1人分に目安の半分(約3mg)が含まれています。/

作り方

- ① 卵は好きな硬さにゆでたら、殻をむく。
- ② ほうれん草は沸騰したお湯で約1～2分ゆでたらとりだし、4cm幅で切る。
- ③ ボウルに A の材料を全て入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に油を切ったツナ缶、水気を絞ったほうれん草、ゆで卵を入れ、ゆで卵を崩しながら混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成。

ほうれん草や卵にはルテインのほかに、抗酸化作用のあるビタミンAも豊富に含まれています！

クックパッドでも
レシピ公開中

©PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士