

# 南山堂 栄養通信

秋号  
Vol. 26

今月のテーマは  
**ドライアイ**について



ドライアイは涙不足で目の表面が乾いた状態の事を指しますが、最近では目と涙を覆う粘膜の病気とされています。  
パソコンやスマートフォン等の画面の凝視で、まばたきをする回数が減ることによって、涙の量が少なくなったり、コンタクトレンズやエアコンの風で目の表面が乾燥する事など、日常生活の中に様々なドライアイの原因があります。  
ドライアイになることによって物が見えにくくなることや、角膜が傷ついて痛みが出ることがあります。  
日々目をいたわることで、快適に物を見れるように予防していきましょう！



2023年9月

# ドライアイの原因

日常生活でパソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続ける生活や加齢、コンタクトレンズの長時間の着用、室内の乾燥、睡眠不足によって知らぬ間に目を酷使しています。その結果、目の乾きや疲れ、充血、不快感を感じる人が増加しています。ドライアイは涙の量が不足したり、涙の成分が変化する病気であり、目の表面に傷が生じるようになります。

悪化すると、**視力低下や痛み、角膜上皮剥離**を発症するリスクがあります。現在、2,200万人以上の患者がいると推定されており、5人に1人が発症している病気です。

## 【ドライアイ対策方法】

- 目薬の使用（塩化カリウム・ナトリウム、ヒアルロン酸入りの物）
- 意識してまばたきを行う
- 室内の加湿
- まつ毛の内側のメイクを避ける



まつ毛の根元には、マイボーム腺という目の油分を分泌する器官があります。マイボーム腺から分泌される脂は涙の表面で膜を作り、涙の蒸発を防いだり瞬きする時の摩擦を軽減する効果があります。

まつ毛の根元からしっかりマスカラを塗ったり、隙間をアイライナーで埋めるなどの目の縁を埋めるメイクがマイボーム腺の詰まりの原因になります。目元用のクレンジング料を使ってしっかりメイクを落とし、目元を清潔に保つことが、ドライアイ予防の大事なポイントになります。

## 目周りをほぐしてドライアイ改善！

長時間画面を見ていると、自然とまばたきの回数が減り、目の乾きや疲れを感じるようになります。

改善する為には、目の周りの筋肉をほぐすことが効果的です。

## 蒸しタオルでリラックス

目を酷使すると、血行が悪くなりドライアイの原因になります。目を温め血行を良くして、老廃物を出すことにより目の表面を守る油の分泌が促されるため、ドライアイを防ぐことができます。

### 蒸しタオルの作り方

- ①タオルを水で濡らして軽く絞り、電子レンジで500W 40秒温める
- ②温めたタオルを目の上に乗せ、5分程温める。



# 目の疲労回復に役立つ栄養素

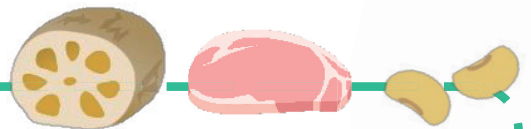
## ビタミンA



皮膚や粘膜の健康を維持するため、目の乾燥を防ぐ効果があります。油に溶けやすいビタミンのため、油を使って調理するとより効果的に取り入れることができます。

**多く含まれている食材** にんじん、レバー、ほうれん草、紅鮭、卵黄

## ビタミンB1



目の神経を活性化させ視力の低下を抑制する効果と、筋肉の疲れを和らげる効果をもつため、疲れ目解消に役立ちます。にら・たまねぎなどに含まれる**アリシン**と一緒に摂ることでより吸収されやすくなります。

**多く含まれている食材** 豚肉、大豆、玄米、れんこん、たらこ

## アントシアニン



紫の食材に含まれる色素であり、高い抗酸化作用をもちます。血流を促進して、筋肉をほぐすため目の疲れや視力の回復に有効です。体内で作ることができないため、食事から取る必要があります。

**多く含まれている食材** いちご、ブルーベリー、ぶどう、黒豆、なす

# ドライアイにおすすめの商品

## 【ソフトサンティア】

※塩化カリウム・塩化ナトリウム  
が含まれる商品の一例です



涙に近い性質を持った人工涙液です。

**防腐剤無添加**のためコンタクトレンズを着けたままでも点眼することができ、レンズ装着時の《不快感・目の疲れ・かすみ・乾き》などの症状を改善します。

# 日々頑張る目をいたわるレシピ



ポン酢と大葉でさっぱり食べやすく！  
電子レンジでかんたん調理♪

## なすとブロッコリーの豚しゃぶ

1人分 213kcal



《材料2人分》

豚肉（ロース・しゃぶしゃぶ用）…140g  
なす(中)…1本  
ブロッコリー(冷凍でも代用可)…1/2株(100g)  
ポン酢…大さじ2  
大葉…2枚

- ①なす、ブロッコリー、大葉を水で洗い、水気をきる。
- ②なすはヘタを取って縦半分にし、食べやすい大きさに切る。
- ③なすとブロッコリーを少し深さのある耐熱容器にいれ、ラップをして、500wの電子レンジで1分半温める。
- ④③の上に豚肉を広げてのせ、再びラップをして肉に火が通るまで500wの電子レンジで4分～5分温める。

- ・豚肉には、疲労回復効果がある「**ビタミンB1**」が豊富に含まれています。
- ・ナスには、「**アントシアニン**」が含まれています。

## 鮭とブロッコリーのレモンマヨ和え

1人分 192kcal  
ビタミンC 58mg



目の粘膜保護、充血・疲れ目予防に大事な**ビタミンC**を  
1日の必要量の1/2以上摂ることができます！

※成人の1日のビタミンC摂取基準は100mg  
《材料2人分》

生鮭…2切れ  
ブロッコリー…1/4株(80g)  
マヨネーズ…小さじ1  
牛乳…大さじ1  
片栗粉…小さじ2  
サラダ油…適量  
砂糖…小さじ1  
レモン汁…小さじ1  
醤油…小さじ1/4

- ①鮭は骨を取り、一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、水にくぐらせる。  
耐熱容器に乗せ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- ③マヨネーズ、牛乳、砂糖、レモン汁、醤油を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油をひき、鮭を中火で熱し、両面焼き色がつくまで焼く。

- ・鮭に含まれる「**アスタキサンチン**」は、抗酸化力が高く、疲れ目やドライアイの改善に効果的です。
- ・ブロッコリーには「**ビタミンC**」が多く含まれています。