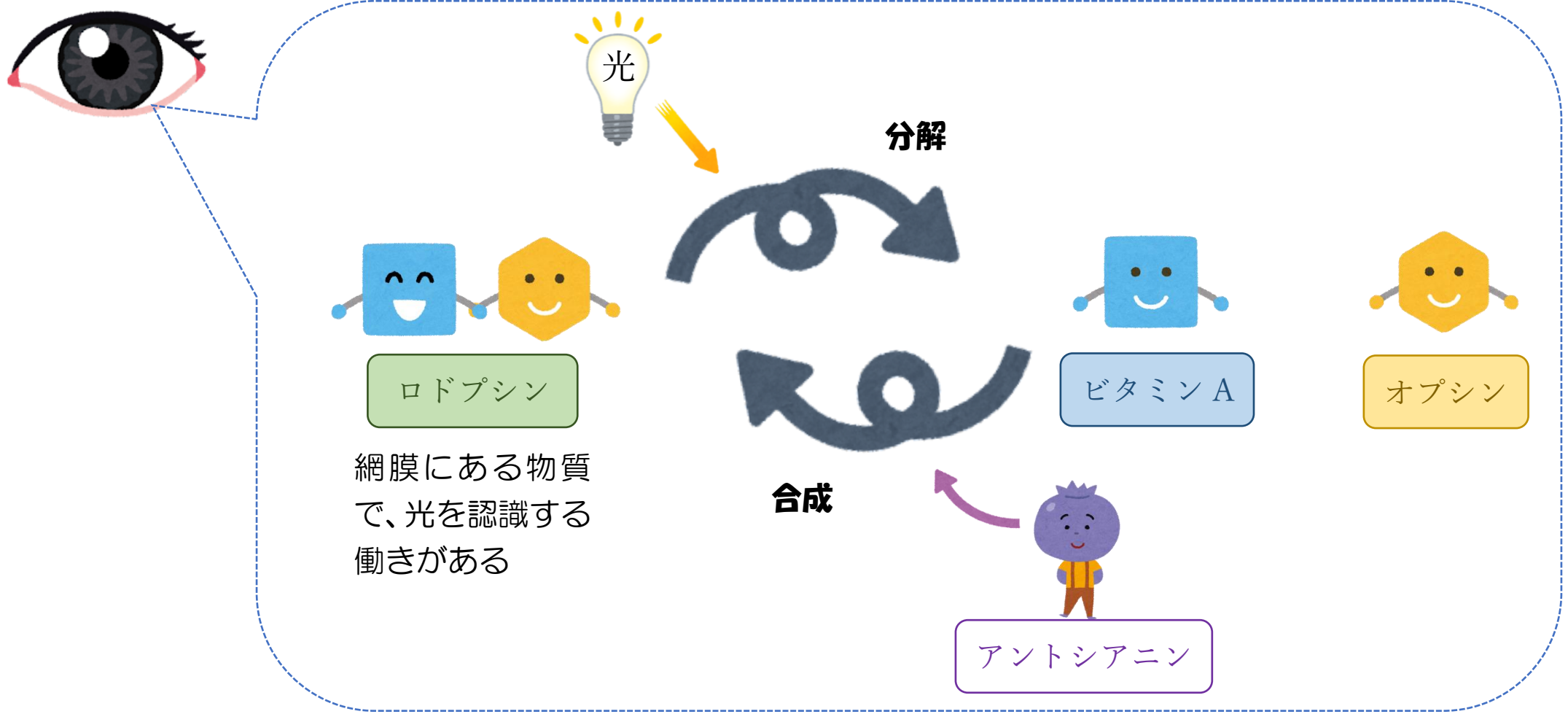


ひとみの目

1月3日はひ（1）とみ（3）の日です。瞳を美しく保つということ、めがね・コンタクトレンズの業界が制定しました。

目に良いとされる代表的な食品はブルーベリーですが、目にどう影響するのでしょうか？

実は、ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素が関係しています。



目にはロドプシンという物質があり、光を感じ取るとビタミンAとオプシンというたんぱく質に分解されます。その2つは再びロドプシンに合成され、光を感じるために利用されます。この時に再合成を促してくれるのがアントシアニンです。

アントシアニンの多い食品

ブルーベリー ナス 黒豆
紫蘇 紫芋など

ビタミンAの多い食品

レバー 卵黄 人参
ほうれん草 小松菜 など

注意

動物性のビタミンAは体内に蓄積されやすく、過剰に摂りすぎると脱毛・頭痛・骨の脆弱化などを引き起こします。レバーやサプリメントを摂取される場合は注意してください。

【ビタミンAの1日の必要量】

男性	18~29歳	: 850 μ gRAE	30~49歳	: 900 μ gRAE
女性	18~29歳	: 650 μ gRAE	30~49歳	: 700 μ gRAE

(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

鶏レバー串1本(30g)に含まれるビタミンAはなんと**4200 μ g!**