菅谷眼科医院
SUGAYA EYE CLINIC

院内だより

Vol.91

令和8年10月

病気別のお勧め食材

お悩み 気になること	意識したい 栄養素	期待される働き	お勧め食材
黄斑部のケア 加齢黄斑変性予防	ルテイン ゼアキサンチン ビタミン（C・E）	光ダメージの吸収 酸化ストレスの軽減	ほうれん草、 ケール、卵黄、 ナッツ類
水晶体の濁り 白内障予防	ビタミン（C・E）	水晶体の酸化（タンパク質の変性）を防ぐ	柑橘類、キウイ、 パプリカ、 アーモンド
目の乾き ゴロゴロ感 ドライアイ	オメガ3系脂肪酸 ビタミンA	涙の油層の安定化、 角膜・結膜の粘膜保護	青魚（イワシ・サバ）、ウナギ、 レバー、人参
緑内障予防	硝酸塩（緑黄色野菜） フラボノイド ポリフェノール オメガ３系脂肪酸	視神経の血流改善 酸化ストレスの軽減 抗神経炎症	ほうれん草・小松菜・緑茶（カテキン）、ベリー類、 ダークチョコレート



目の病気や老化は、加齢黄斑変性や白内障の酸化ストレス、緑内障の血流障害など原因も様々です。緑黄色野菜のルテインや硝酸塩、青魚の良質な脂など、バランスの取れた和食は網膜や視神経を内側から守る力になります。ただし、食事はあくまで予防やサポート。点眼や紫外線対策といった基本の治療・ケアを土台にしつつ、美味しく日頃の食生活から目をいたわりましょう。