

# ゆずりはニュース

vol.109

ゆずりはスタッフの  
ちよこちゃん

こんには、登録販売者の片岡です。最近私は意識してフルーツを食べるようにしています。フルーツはビタミンと食物繊維が豊富に含まれているので便秘解消や美容にいいと信じて積極的に取り入れています。夏は桃とスイカ、キウイはオイルシズンスーパーに並んでいるので重宝しています。

これからの時期はアドゥウが美味しい季節なのでとても楽しみです。糖も多いので食べ過ぎに注意ですが、バランスを考えながら取り入れていきたいです。



## 生環研の プロポリス VCのど飴

天然の抗生物質  
プロポリス配合



のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは殺菌、抗菌、免疫強化などに用いられる注目されている成分です。

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス：[info@yuzuriha-mj.jp](mailto:info@yuzuriha-mj.jp) TEL: (0867)-76-2355

「目にいい」として注目を浴びているルテインですが、ルテインに期待できるのは、加齢と共に発症リスクが高くなる「黄斑変性」の予防です。

黄斑は眼球内部の網膜の中心部にあり、そのまた中心(中心窩)には、ものを見るために重要な視細胞が集中しています。この部分の細胞が障害されると視力が下がったり、物が歪んで見えたり、視野の中心が黒く見えづらいなどの症状が現れ放置すると失明につながる病気です(日本人の失明原因第4位)。アメリカの研究結果(2001年と2013年のAREDS)でルテインが加齢黄斑変性の発症や進行予防に効果があることが報告されています。

ルテインの1日の推奨摂取量は、10ミリグラムです。特に濃い緑色の野菜にはルテインが多く含まれており、モロヘイヤ75グラム、小松菜130グラム、ほうれん草220グラムほどで、10ミリグラム相当のルテインを摂取できます。ほうれん草だと3株くらいになります。

また、卵のルテイン含有量そのものは少量ですが、卵由来のルテインは体内での吸収率が高い(ほうれん草の3倍)といわれています。

ルテインは水に溶けづらく油に溶けやすい脂溶性の栄養素で、熱変性もあまり起こりません。ですから、先に挙げたような野菜の炒めものや卵とじは、効果的にルテインを摂取できる料理といえます。下ゆでなどでルテインが大量に流出したり破壊されたりする心配もありません。食生活でどうしても補えない場合はサプリメントで摂取することもできます。そしてルテインは単独ではなく、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛などを複合的に摂取しているところにルテインをプラスすると、黄斑変性の予防に一定の効果が期待できるというのが世界的な通説です。

ルテインで  
眼を守ろう!



ゆずりは薬局

営業時間 ☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015  
新見市石蟹65-5  
TEL: 0867-76-2355  
FAX: 0867-76-2356