

ゆずりはニュース

vol.47

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは。三浜店事務
岡です。朝晩はほんのツシ
だけ暑さも和らいだような
気がするこの頃ですがまだ
紫外線に油断はできません！
店頭では6月から

「ひとけにルテインゼアキサンチン^{plus}
という眼を有害な光(紫外線
ブルーライト等)から守ってくれる
商品をご紹介します。興味のある
方へはサンプルを

お渡ししています。飲む
サングラスといわれる
ルテイン!!

ぜひお試しください!

お気軽に
どうぞ



薬用人参

+

無臭にんにく

+

ビタミンE・B

健康が一番!!

がんばっているあなたへ...
プレゼントにも好評です!

- 疲れがなかなかとれない
- 食欲がない 病中病後に
- 発熱で体力が消耗したとき

若魁

じゃっこうS



120錠	3,960円(税込)
240錠	7,150円(税込)
480錠	12,100円(税込)

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

「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!



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

TEL: 086-902-1193