

# ゆずりはニュース

vol. 66

ゆずりはスタッフの  
ちよこちゃん

こんにちは。薬剤師の問山です。まだまだ暑い日が続きます。お体と大切に過ごして下さい。さて、「運動」は疾病の予防だけでなく、ストレス解消、メンタルヘルスの改善にも有効だそうです。私は最近エラバイブを購入し、効いています。また、運動による疲労で睡眠の質も高まるそうです。継続でいきましょう。がんばります。



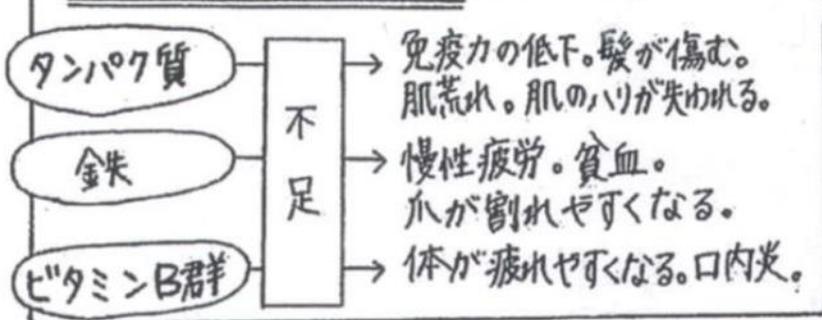
## レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

2本入  
¥3,890  
4本入  
¥7,020



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？  
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。  
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

**レバコールα** 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・ビタミンがバランス良く配合されていて現代人の栄養不足をサポートするアミノ酸のドリンクです!!



## ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941  
岡山市北区青江1-22-22  
TEL : 086-221-2355  
FAX : 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~17:00 / 土 9:00~12:30

## ゆずりは健康コラム ～ ルテインについて ～

「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!

この部分にある  
ルテインが減少すると  
眼の病気のリスクが  
上がります

ルテインは  
眼への光の刺激  
を和らげる機能の  
報告あり!!

ルテインは  
自分で作れません  
ひとみに  
ルテイン  
1日1粒  
¥4320

紫外線  
ブルーライトは  
黄斑まで  
入ってしまいます!

黄斑  
(眼の重要器官)

網膜



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: 086-221-2355