

10月 食育便り

令和6年10月4日
文京区立第六中学校

10月10日は目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

「ビタミンA」が不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。

見えにくい...



ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



果物アレルギー症候群 (PFAS) にご注意を！

特定の果物や野菜を食べた時、すぐに口の中や喉の痒みなど (OAS) を感じ、それ以上の症状は出ないことがあります。この中で、特に花粉症とのかかわりがあるものを「果物アレルギー症候群 (PFAS)」といいます。

PFAS は加熱調理した野菜果物ではおきないことも多いです。もし生の果物野菜を食べた時に口の中に違和感 (OAS) があった場合、食べるのをやめましょう。

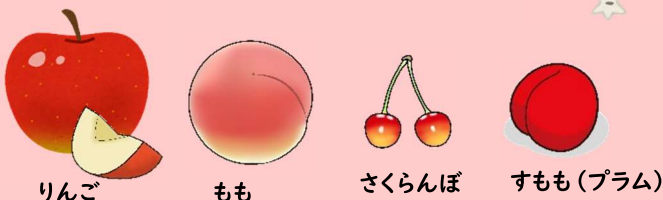
また、果物のアレルギーが全て OAS を示すとは限らず、アナフィラキシーをひきおこすこともあります。その場合加熱・未加熱に関わらず除去が必要になります。

花粉症とのかかわり (一例)

カバノキ科 (ハンノキ・シラカンバなど)



バラ科の果物



キク科 (ブタクサなど)



ウリ科の果物・野菜

