わかさ生活
メノコト365編集部 [illegible]
0120-132-061

「目の総合健康企業」わかさ生活がお届けする
いまの時季に役立つ目の情報誌です。

メノコト

ME NO KO TO 365

2020年
5月発行
vol.17

今の時期こそ ウイルスと紫外線から 大切な目を守ろう！

気をつけたい 代表的な目の病気

ルテインたっぷりの 食べる紫外線対策

今の時期こそウイルスと紫外線から大切な目を守ろう！

目の健康情報サイト メノコト365より

世間を騒がせているウイルスから身を守るためにマスクや手洗いなど様々な対策の必要性が報道されています。また、※5月は8月の次に紫外線量が多く、負担がかかりやすい時期にもあります。今回は手洗いの大切さに加え、この時期に特に注意が必要な紫外線対策についてもご紹介します。

※気象庁データに基づく

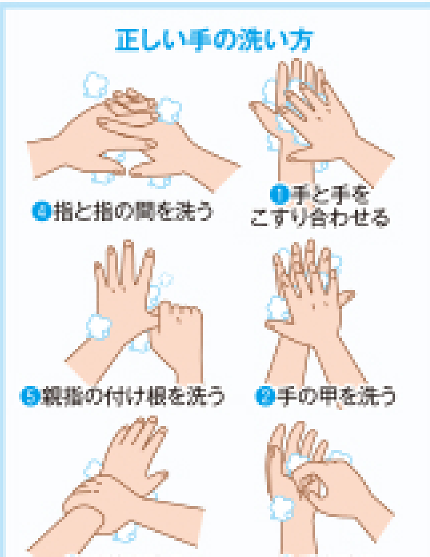
ウイルスは手から様々なところへ侵入

ウイルスは想像以上に「手」から運ばれてきます。例えば、テーブルや椅子、パソコンのキーボードなどご家庭やオフィスでウイルスが付いた箇所を触って、そのまま目をこすったりさわったりした場合にも感染する可能性があります。

感染を防ぐためにも「正しい手洗い」を

この機会に手の正しい洗い方を再確認しましょう。石けんで指先・手の甲・親指の付け根・指の間をしっかり洗い、流水（できればシャワー状）ですすぎます。手洗い時間の目安は約20秒～30秒！洗い残しやすい箇所も忘れずに洗い、洗い終わったら清潔なタオルやペーパータオルでよく拭いて乾かしましょう。

正しい手の洗い方


①手と手をこすり合わせる
②手の甲を洗う
③爪を洗う
④指と指の間を洗う
⑤親指の付け根を洗う
⑥手首を洗う

参照:厚生労働省ホームページ

目からの感染にも注意！

新型コロナウイルスは口や鼻など粘膜から感染しますが、目からのウイルス感染にも注意が必要です。日本眼科学会と日本眼科医会が出した「新型コロナウイルス感染症と結膜炎について（国民の皆様へ）」という声明で「手洗い、咳エチケット、体調管理の徹底に加えて、手で目を直接触らない」ことが注意喚起されています。目の周りは汚れが付着しやすいので目もと専用のシャンプーを使って清潔に保つことも大切です。

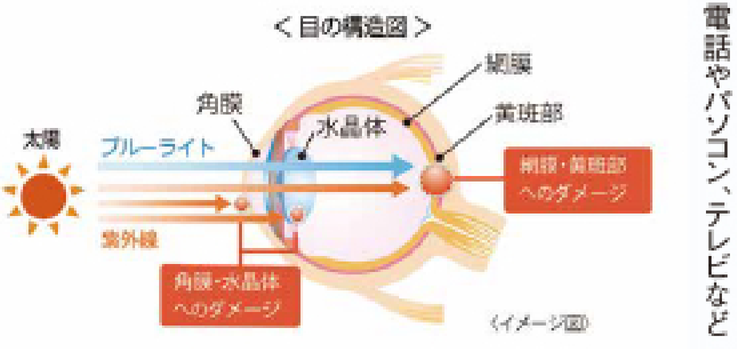
有害な光と目の関係

目はむき出しの臓器といわれており、特に紫外線は目に大きな影響を与えます。紫外線がなぜ目に影響を与えるのでしょうか。紫外線のほとんどは角膜や水晶体で吸収されます。しかし、角膜や水晶体を通過した1～2%の紫外線は、水晶体の奥にある網膜や黄斑部まで届き、ダメージを与えることもあるのです。

また、外出自粛やテレワークなどで家にいる時間が長くなると携帯電話やパソコン、テレビなどを見る機会も多いのではないでしょうか。それらから発せられるブルーライトも同じく注意が必要です。1時間に1回程度の休憩時間をとり、画面から離れるなど、目を守る行動をするとともに、体を伸ばすストレッチをするなどしましょう。

正しい予防と対策で体調維持を心がけましょう。

＜目の構造図＞



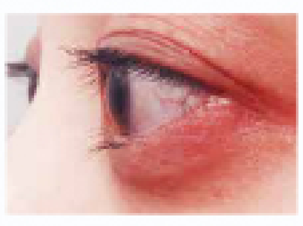
Web版メノコト365 TOPページから
「紫外線」「ウイルス」と検索すると、関連情報をご覧いただけます。 メノコト365

今の時期に気を付けたい代表的な目の病気

チュ～目ポイント

●目の感染症「流行性角結膜炎」

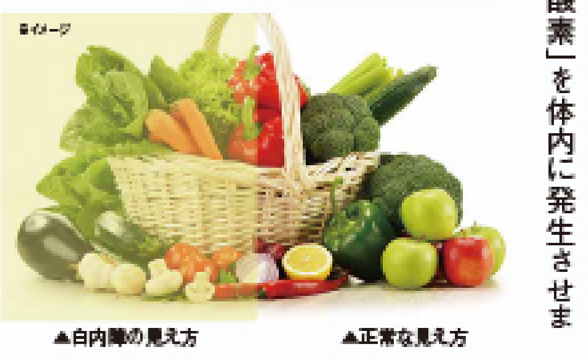
一般的に「はやり目」と呼ばれる流行性角結膜炎はアデノウイルスというウイルスが原因でおこる感染症です。充血、目やに、涙が出る、まぶしいなどの症状が現れます。



感染力が非常に強く、咳やくしゃみなどによる飛沫感染と患者とのタオルの共用や手指を介した接触感染でうつります。予防には手洗いやうがい、身の回りの消毒を行うことが大切です。

●紫外線が引き起こす病気「白内障」

白内障は目のレンズの役割を担う「水晶体」が白く濁り、視力が低下する病気です。加齢が主な原因で、80歳以上ではほぼ100%の人が何らかの症状があるといわれています。紫外線は、老化の原因となる「活性酸素」を体内に発生させます。この活性酸素が水晶体を構成するたんぱく質の構造を変化させ水晶体が白く濁るのです。その結果、光の通過をさまたげ、ものがぼやけたり、かすんだりして次第に視力が低下していきます。片目ずつ見え方をチェックすることで早期発見につながります。



▲白内障の見え方　▲正常な見え方

Web版メノコト365 TOPページから
「病気」と検索するとその他の情報をご覧いただけます。 メノコト365

対策 ウイルスや紫外線からデリケートな目を守ろう

紫外線対策 お役立ちレシピ

ルテインたっぷりの食べる紫外線対策 ほうれん草のキッシュ

材料（21㎝タルト型1つ分）

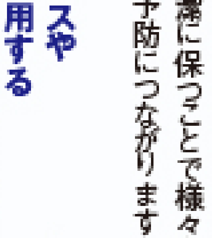
冷凍パイシート	1枚
ほうれん草	200g
ベーコン	60g
溶けるチーズ	50g
卵	2個
生クリーム	1/2カップ
ナツメグ	少々
小麦粉	打ち粉用
バター	炒める用
塩	少々
こしょう	少々

作り方 調理時間（目安）：45分（パイシートを解凍する時間は除く）

1. 解凍したパイシートは打ち粉をふりながらめん棒で薄くのばし、型に合わせてはりつけ冷蔵庫に入れておく。
2. ほうれん草は硬めにサッとゆでてザルにあげて冷まし、水気を絞ってから3cmくらいに切っておく。
3. フライパンにバターを入れ少し溶けたら1㎝幅くらいに切ったベーコンを加えて炒め、2.のほうれん草を加えてお好みでバターを足して炒める。塩、こしょうで味を調える。
4. パイシートを敷いた型に3.を入れ、溶けるチーズを散らす。
5. ボウルに卵を溶き、生クリームを加えて混ぜたら塩、こしょう、ナツメグを少々加えて4.のチーズの上から流しいれる。
6. 200℃に温めておいたオーブンに入れて20～30分、上部に焼き色がつくまで様子を見ながら焼く。

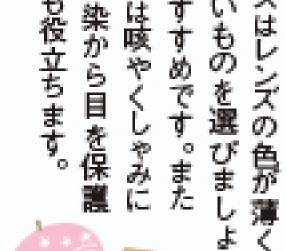
手で目を触らないように気を付ける

手を清潔に保つことで様々な感染症の予防につながります。



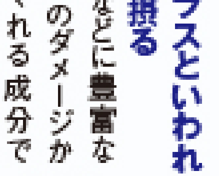
サングラスや眼鏡を使用する

サングラスはレンズの色が薄くUVカット機能の高いものを選びましょう。帽子や日傘もおすすめです。また眼鏡の着用は咳やくしゃみによる飛沫感染から目を保護することにも役立ちます。



天然のサングラスといわれる「ルテイン」を摂る

緑黄色野菜などに豊富な「ルテイン」は光のダメージから目を守ってくれる成分です。食事に取り入れ体の中からの紫外線対策をしましょう。



北欧産野生種ビルベリー使用 ブルーベリーアイシリーズ

① ブルーベリーアイ®

ビルベリーエキス110mgとナノビルベリーエキス50mg配合
22種類のこだわり成分がひとみの健康を総合的にサポート！

こんな方に
□バランス良くひとみの健康のための成分を摂りたい
□ひとみのための贅沢配合サプリメントを探している
□高品質の成分をしっかり吸収したい
□1粒で手軽にひとみのケアをしたい

本体価格 1,750円+税
定期お届けコース 1,575円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
ソフトカプセル
1日の目安量 1粒
実物大

[illegible]

③ 60代からのブルーベリーアイ®

ナノビルベリーエキス50mgとルテイン10mgなど厳選成分を配合

こんな方に
□飲みやすい小粒タイプでひとみのケアをしたい
□手頃な価格で続けたい
□年齢を重ねても健康を維持したい

本体価格 1,280円+税
定期お届けコース 1,178円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
ソフトカプセル
1日の目安量 1粒
実物大

[illegible]

② ブルーベリーアイPRO®（プロ）

ピント調節力を改善し目の疲労感を和らげる機能性関与成分ビルベリー由来アントシアニン40mg含有ナノビルベリーエキス160mg配合

機能性表示食品 届出番号A144

こんな方に
□目の疲労感を感じる
□パソコンやスマホをよく使う
□安心できる機能性表示食品がいい

本体価格 2,300円+税
定期お届けコース 2,070円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
植物性ハードカプセル
1日摂取目安量 1粒
実物大

[illegible]

今月のピックアップ商品

④ わかさのルテインα®（アルファ）

ゆがみ・ぼやけや光ダメージ対策に！
フリー体高純度ルテインを12mg配合。ナノ(超微細化)ルテインで吸収量150%にアップ！

こんな方に
□ゆがみ・ぼやけ対策をしたい
□まぶしさが気になる
□パソコン・スマートフォンをよく使う

本体価格 1,750円+税
定期お届けコース 1,575円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
ソフトカプセル
1日の目安量 1粒
実物大

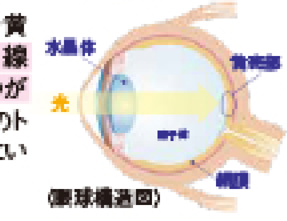
[illegible]

にんじん37本分※のルテインを1粒に！
37本分！

※にんじん1本あたりのルテイン量を0.32mgとした場合

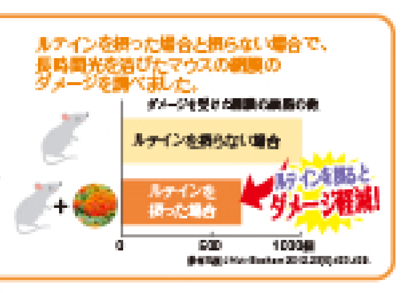
ひとみを守るルテインの働き

ルテインは特に水晶体や黄斑部に多く含まれ、紫外線のダメージを軽減させ、ゆがみやぼやけ、かすみなどのトラブルからひとみを守るといわれています。



（眼球構造図）

ルテインを摂った場合と摂らない場合で、長時間光を浴びたマウスの網膜のダメージを調べました。



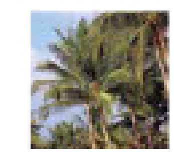
[illegible]

さらに働きをサポートする相性の良い成分を配合

ゼアキサンチン

トウガラシから抽出されたカロテノイドの一種。ルテインと共に光ダメージを和らげます。

トコトリエノール



サビつきをブロックするパワーがあるパーム油から抽出された成分。

亜鉛

ひとみに多く存在する必須ミネラル。一緒に摂ることでルテインの働きを強力バックアップ。

ブルーベリーアイと一緒に飲むことで

季節に合わせたひとみのケアをサポート

京都×北欧の黒酢
期間限定
瞳力黒酢
美力黒酢

北欧産野生種ビルベリー使用。上品な青紫色で甘酸っぱくフルーティな味わい。

めぢからくろず
瞳力黒酢

北欧産野生種サンタベリー使用。華やかな赤色ですっきりと甘さ控えめ。

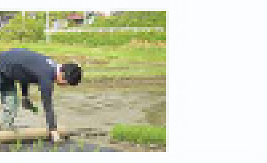
びぢからくろず
美力黒酢

おいしい召し上がり方
1:1の水割りで甘酸っぱい味わいをお楽しみいただけます。炭酸水やお湯に変えても美味しいですよ♪

2本セット 600ml×2
瞳力黒酢 1本・美力黒酢 1本
限定1000個 送料無料
販売価格 3,680円(+税)

こだわり1 120年以上変わらぬ伝統製法で作った 京都・丹後玄米黒酢使用

農薬不使用のお米づくりから
丹後の水のきれいな棚田で、田植えから稲刈りまで丹精込めて育てられるお米は最高の味わいになります。



こだわり2 北欧の健康果実を使用しわかさ生活こだわりの黒酢を実現

北欧の森にたくましく息づく高品質のブルーベリー「ビルベリー」と真っ赤な果実「サンタベリー」の甘酸っぱい旨味とまろやかさを引き立てるように仕上げました。

商品がなくなり次第終了です！ご注文はお早めに!! お届け明細書のハガキからもご注文いただけます！

通話無料 0120-132-061 受付時間 7:00～21:00 年中無休 FAX 0120-132-075