

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

秋の目のケア大切に

秋は夏の紫外線や冷房によるダメージの蓄積や乾燥、寒暖差、花粉など目のリスクが多くあります。目を労る生活を心がけましょう！温めたり、マッサージなど自分にあったリラックス方法で休めてください。またビタミンなど内側からのケアとして摂ることも意識してみてくださいといいかもしれません。森下（豊里・栄養士）



目にいい栄養素と食材一覧

ビタミンA（βカロテン）：目の粘膜や暗いところでの視力維持に。**にんじん、かぼちゃ、レバー**等。

ルテイン：紫外線やブルーライトによる酸化ダメージから水晶体や黄斑部を保護。加齢とともに体内から減少。**ほうれん草、ブロッコリー**等。

↑こちらの2つは油脂と一緒に摂れる炒め物や揚げ物にするのがおすすめ。



タウリン：目の疲れを和らげたり、視力低下を防ぐ助けになります。**ホタテ、イカ、タコ**等の魚介類。

↑こちらは水溶性成分のため汁物の具材として入れるのがおすすめ。

ルテインと強い抗酸化作用を持つゼアキサンチンを両方とれる『ひとみにルテイン』、鮑の力を凝縮した『アバロンプレミアム』もおすすめです



気軽に、にんにくパワー！『ネオオキソピタンNEXT』

にんにくが健康によい…ということはあらためて説明するまでもありません。しかしおなかや体が緩くなったり、口臭が気になることも…。でもにんにく抽出成分配合の『ネオオキソピタンNEXT』なら、そんなにんにくのダークサイドを忘れて毎日続けられます。しかも7歳から服用できますのでご家族どうぞ。斉藤（開設者）



その疲れ、気のせいじゃない！

「夏の暑さのせいで体がだるい…」 「食欲が出ない…」

いつもと違うなと感じたらネオオキソピタンNEXTがおすすめです！

にんにく抽出成分増量しました！！

ネオオキソピタンNEXTは『にんにく抽出成分』『動物生薬ゴオウ』『ビタミン群』を配合。

効能効果は●滋養強壮●虚弱体質●肉体疲労●病中病後●胃腸障害●栄養障害●発熱性消耗性疾患●妊娠授乳期などの栄養補給。1日2回、3錠です（7歳以上15歳未満1錠）。

～ 家族みんなの疲れに、家族でのめる ～

ネオオキソピタンNEXT 120錠 **3,630円** 他

