

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

## 10月10日は目の愛護デー

加齢とともに疲れ目、ドライアイ、白内障、黄斑変性症などの目のトラブルが出やすくなるもの。しかし普段の食事に目に良いといわれる栄養素を積極的に取り入れることで、トラブルが出現するスピードを緩やかにできます。体の内側からアイケアができる、比較的手に入りやすい食材をご紹介します。



ルテインはブロッコリー、モロヘイヤ、ほうれん草といった食材に豊富です



**ルテイン**：紫外線やブルーライトから目を守る…ブロッコリー、モロヘイヤ

**アントシアニン**：網膜細胞の血流をよくする…ブルーベリー、黒豆、赤ワイン

**ビタミンA**：粘膜を正常に保ち、潤いを与える…人参、かぼちゃ、うなぎ

**タウリン**：目の疲れを和らげる…ホタテ、イカ、タコ

手軽に摂取できるサプリメントも便利です。食事の他にも、ストレッチや蒸しタオルで筋肉をほぐし、目を労わってあげましょう。 土屋（常田・栄養士）



ルテインはサプリメントも人気。試供品もありますのでご相談下さい！



## その関節の痛みにも！無臭ニンニクの『オキシピタン』

暑さのひどい日は冷房が効いた部屋で過ごすことも大切です。ただ、さらに冷たいものを摂ったりすることで、血行が悪くなり関節の痛みなどが悪化する悪循環になることも。そんな時は無臭ニンニクが筋肉を温めてくれる『オキシピタンDXゴールド』。シリーズ最高峰の効果をお試し下さい。 斉藤（開設者）



### 痛み止めではありません、痛みの原因を取ります！

痛みの三大要因である『筋肉疲労』『軟骨の擦り減り』『血行不良』を改善して、さらに『末梢神経の傷』を修復する成分を配合。

**塗っても、貼ってもダメな時はこれ！！**

50代男性「ゴルフ練習場で腰が痛くなり服用。今では腰痛知らず。」

80代女性「10年前から足腰が痛かった。朝起きたら足腰が軽く感じる。」

60代男性「鎮痛剤を飲んでいたがしっくりこなかった。現在良い感じている。」

～ 無臭ニンニク成分「オキシレジン」をたっぷり配合 ～

オキシピタンDXゴールド 90P **5,334円** + 税・他

