2025-2026 WEEKLY BULLETIN
9月4日(木) 第9号
第2510地区 Rotary
札幌東ロータリークラブ

第3135回 例会

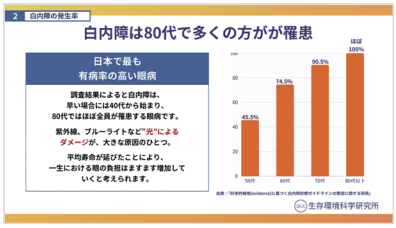
本日のプログラム

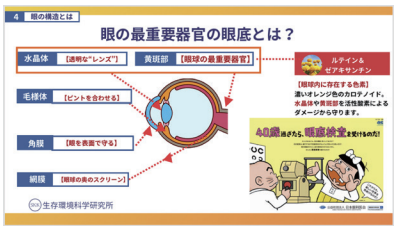
ガバナー公式訪問

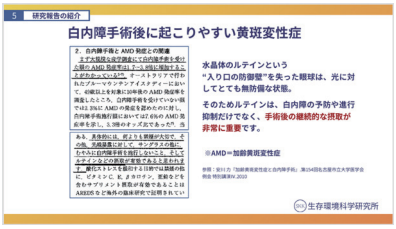
RI第2510地区ガバナー
玉井清治 氏

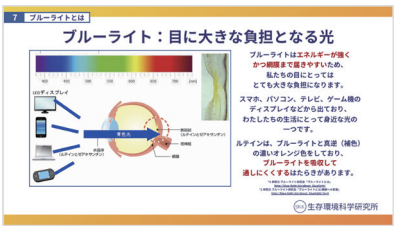
アイフレイルと目に良い食事や運動について

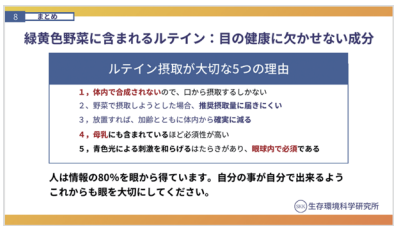
㈱生存環境科学研究所 営業本部　杉山　陸 氏











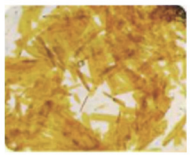
生存環境科学研究所の杉山陸と申します。関根光晶様のご紹介を受け、本クラブでアイフレイルについてお話しできることを大変光栄に思います。目の健康は人生の質に直結する重要なテーマです。特に高齢化が進む中、白内障・緑内障・黄斑変性症といった疾患が増加しており、早期の気づきと予防が求められています。

例えば、ヘッドライトが眩しく感じる、まっすぐなものが歪んで見える、色の違いが分かりづらくなりつまずくなどの症状は、目の疾患の前兆です。また効き目の確認や目の運動を通じて、日常的に目の使い方を意識することも大切です。

目の構造として、水晶体がピント調整を担い、黄斑部が視覚情報の認識を司ります。特に黄斑部は失明に直結するため、ブルーライトなどの外的刺激から守る必要があります。その防御に重要なのが「ルテイン」という成分です。ルテインは水晶体と黄斑部の両方に存在し、ブルーライトを無毒化する働きがありますが、光を見るたびに消耗されるため、日々の補給が不可欠です。

ルテインは緑黄色野菜に多く含まれ、特に現代のようにスマートフォンやパソコンを長時間使用する生活では、意識的な摂取が必要です。人参で例えると、1日20本分の摂取が理想とされるほどです。白内障手術後は人工レンズにルテインが含まれないため、黄斑部の保護がより重要になります。さらに、ルテインは脳や母乳にも存在し、記憶力や赤ちゃんの視力・アトピーにも関係しています。目は情報の8割を担う器官であり、人生100年時代を自立して生き抜くためにも、目の健康維持は不可欠です。本日はご清聴ありがとうございました。皆様の目の健康に少しでも関心を持っていただけたなら幸いです。

ルテイン

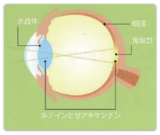


ルテインとは…？

カロテノイドと呼ばれる色素の一種で、ヒトは食事から摂取しています。
しかし、含まれている量が少ないためマリーゴールドの花びらから抽出する方法が開発され、サプリメントとして利用されています。

ルテインの働き

ルテインは眼の水晶体や黄斑部などに含まれています。
紫外線や近年増加しているブルーライトといった強いエネルギーの光を吸収する働きがあります。
また、抗酸化作用によって酸化ダメージを防止する働きもあります。



ルテインが不足すると…？

ルテインが不足することで加齢黄斑変性症(AMD)や白内障などの加齢疾患の発症リスクが高くなるという報告があります。
その他にも、ルテインが肌や循環器の健康に役立つ可能性を示唆する研究結果も報告されています。

SKK Institute of Bioexistence Inc.
株式会社生存環境科学研究所

https://www.ib-inc.co.jp/lutein

■本日のロータリーソング

君が代、四つのテスト

2025-2026年度
国際ロータリー会長のメッセージ
国際ロータリー会長：フランチェスコ・アレッツォ

よいことのためにを取りあおう