

⑮ルテイン

基本情報

| 名 称 | ルテイン |
|--|------|
| <p>ルテインは、植物の緑葉、黄色花の花卉や果実、卵黄など、自然界に広く分布するカロテノイドの一つであり、ホウレンソウなどの緑黄色野菜などに特に多く含まれる。ヒトの生体内では合成されない。「目によい」、「抗酸化作用がある」などといわれている。白内障のリスクや、加齢による黄斑変性のリスクの低減に対して、ヒトでの有効性が示唆されている。</p> <p>有効性：経口摂取で有効性を示唆する次のような報告がある。</p> <ul style="list-style-type: none">・手術が必要なほどの白内障の発生リスクの低減・加齢黄斑変性(老人の失明原因のひとつ)のリスク低減・食事からルテインを多く摂取した人における結腸がんの発生リスク低減（サプリメントとして摂取した場合の効果は不明） <p>安全性：経口摂取する場合、おそらく安全と思われる。</p> <ul style="list-style-type: none">・妊娠中・授乳中も、経口摂取でおそらく安全と思われる。・副作用は知られていない。 <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2008/08/28 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p> | |

話題：年齢とともに目が衰えてきたように感じます。ブルーベリーなども試しましたが、効果はよくわかりません。ルテインがいいと聞きましたがどうでしょうか？

老眼に始まって、目の衰えは早くから自覚症状として感じられるので気になるばかりでなく、日常生活にも支障を来します。目にいいといわれる健康食品類もいろいろありますが、一口に「目」といっても不調の原因や状態が違いますので、ひとつの食品（薬でさえも）が目の不調全般に効くということはありません。ルテインも同じで、ヒトの目の不調のごく一部（白内障、加齢黄斑変性）には有効であることが分かっているだけです。

ルテインは、植物の緑葉、黄色の花弁や果実、卵黄など自然界に広く分布しており、緑黄色野菜にはルテインが15～47%含まれています。ルテインは目の働きには必要な成分ですが、ヒトの体内ではつくられません。とうもろこし、ブロッコリー、ほうれん草などの食材に多く含まれているので、食事によって日常的に体内にとりこまれています。

一方、ルテインは、俗に「目に良い」「抗酸化作用がある」などといわれ、サプリメントとして多くの商品が売られています。しかし、ヒトでの有効性が認められるのは、いずれも、食事から多くのルテイン摂取した場合であり、サプリメントとして摂取した場合に同じ効果があるかは不明です。

素材の安全性に関しては、妊娠中や授乳中も、経口摂取ではおそらく安全といわれており、副作用の報告はあまりないようです。サプリメントとしてβ-カロテンを同時に摂取すると、それぞれの体内での利用性が低下する可能性があるといわれています。ルテインとβ-カロテンと一緒に配合されているサプリメントがあるので注意が必要です。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)