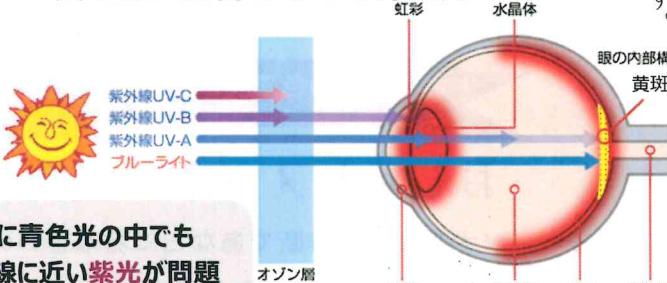


# AKI NEWS

大事なルテインを守り「加齢黄斑変性」を予防したい

# 光から眼を守るおススメ習慣

「見る」働きに重要な  
黄斑部に影響を与える青色光



とくに青色光の中でも  
紫外線に近い紫光が問題  
(青色光=紫色・藍色・みず色)

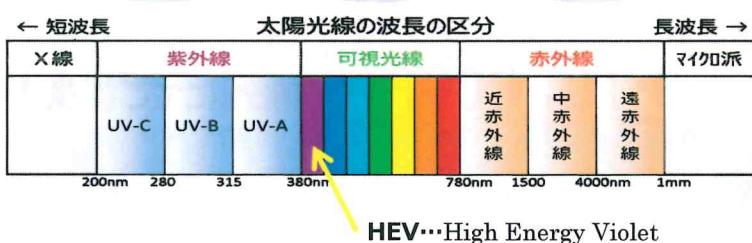
メガネで目・ルテインを守ること  
眼鏡レンズ専門メーカー・東海  
光学が、このHEVをカットする  
ために生み出したのが『ルテイン

## 目の中の ルテイン量が減ってしまう原因

## 食事の偏り

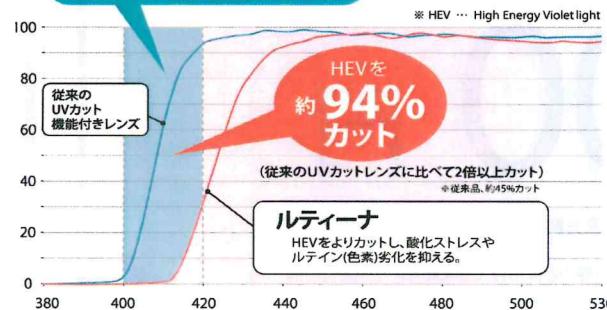
加齢

飲酒・喫煙



メガネレンズ「ルティーナ」を日常的にかける習慣を

酸化ストレスやルテイン(色素)劣化に  
影響を与えるHEV(400~420nm)



(LUTINA ルティーナ) (ルティーナ)

「ルティーナ」は目に悪影響を与えるHEVから目の中のルテインを守ります。そのために酸化ストレスに強く、健康的な目を作ることが期待できる様々なエビデンス等があります。

緑黄色野菜からルテインを摂る  
体の中で作れないルテインを補うには、緑黄色野菜を食べるこ  
と。毎日の料理にどんどん利用しましょう。

