疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第5回）

ビジネスパーソンの目の疲れには「ラクトフェリン」

2015.11.20

長時間のデスクワーク、パソコン・スマートフォンなどの使用は、目の疲労や不快感、ドライアイなどの症状につながります。中には慢性的な眼精疲労や重症のドライアイ、首や肩・腰のこり、ストレスまで引き起こしている人がいるかもしれません。



目を酷使しがちな現代ビジネスパーソンの“目からくる心身の不調”には、「ラクトフェリン」サプリの摂取がおすすめ。ラクトフェリンは、心身を若々しく健康な状態へと整える効果が期待できると注目されている成分です。

今回は、そんなラクトフェリン配合のサプリメント「食べるヨガ」を開発・販売している、メニコンの「食べるヨガ」事務局にラクトフェリンの健康効果について詳しくお話をうかがいました。

眼精疲労に効く「ラクトフェリン」とは？

ラクトフェリンは母乳、特に初乳に多く含まれる成分で、多機能なたんぱく質です。「私たちの体内でも生成されていて、涙や唾液、消化液、粘膜など外界と接する部分に多く存在する成分です。鉄と結合することで細胞の老化や細菌の増殖を抑え、ドライアイなど目の不調のほか、ストレスの多い現代人の心身を癒す、うれしい効果がたくさんあることが分かっています」と「食べるヨガ」事務局。

涙に含まれているラクトフェリンには、乾燥やウイルスから目を守る働きがあります。ラクトフェリンの摂取により、涙の出口である涙腺が若返るため、涙の量が増えて乾燥から目を保護する機能が高まるそう。また、粘膜を保護する働きもアップすることから、ドライアイ症状を改善する効果があることも分かっているそうです。

そのほかにも、

・肌や筋肉、内臓など全身の細胞の老化に歯止めをかける（老化抑制）

・不安を和らげてストレスを軽減させる（鎮静効果）

・細菌の増殖を抑え、外敵から身体を守る（免疫力の増強）

・ビフィズス菌等の増殖促進により腸内フローラを改善する（整腸作用）

・痛みを和らげる（鎮痛効果）

・アレルギーを抑える

・がんの拡大や転移を防ぐ

といったさまざまな効果につながりやすく、“マルチな栄養素”として注目されているとのこと。… 続きを読む