

「わかさ生活」からの
健康提案

7

視機能を守る成分

アントシアニン豊富なブルーベリー

北欧産のビルベリー



紫外線の強い季節は、皮膚だけでなく、知らず知らずのうちに目も酸化されています。紫外線のダメージから目を守るためには、日にあたりすぎない、サングラスをかける、視細胞に働くアントシアニンを摂るなど、生活習慣にも気を配るとよいでしょう。



原 英彰

岐阜薬科大学副学長、薬効解析学研究室教授。専門は、眼疾患及び脳疾患の病態解明並びに創薬研究。

アントシアニンの抗酸化力は紫外線による酸化から目を守る

ビルベリーのアントシアニン量は一般のブルーベリーの約5倍

紫外線から目を守るには体外・体内の両方からケアを



たんぱく質に働きかけ、眼精疲労の回復を助けるといわれるアントシアニンは、抗酸化力も強いので、紫外線による酸化から目を守る働きもあると期待されています。



北欧産野生種ビルベリー



ビルベリーの断面
実験結果から、ブルーベリーエキスを視細胞に加えておくと、ダメージが軽減されることわかっています。^{※1}



ブルーベリーの断面
実験結果から、ブルーベリーエキスを視細胞に加えておくと、ダメージが軽減されることわかっています。^{※1}



シアンは、ブルーライトから目を守るという研究成果も発表されています。^{※2}

夏本番に向けて、紫外線が強くなる季節。紫外線は体や皮膚に影響を及ぼすだけでなく、目の中にも自然に入ってきます。紫外線の中でもUVA（A波）はエネルギーが高い上に、網膜に達すると活性酸素をつくり、網膜の細胞にダメージを与えるため、目の病気になる可能性があります。網膜にある

アントシアニンを多く含むブルーベリー。一般的な栽培種にくらべて、野生種のブルーベリーは紫外線から身を守るため、アントシアニンの量が多い傾向にあります。北欧産野生種のブルーベリー（ビルベリー）に含まれる量は一般栽培種の約5倍といわれています。視細胞に紫外線が当たると細胞はダメージを受けますが、

紫外線から目を守るには、サングラスをかける、日傘をさす、帽子をかぶるのは有効で、できればUVカット率の高いものがおすすです。アントシアニン、ルテインなどの目によいといわれる成分を含む食材やサプリメントを摂るのもよいでしょう。また近年は、パソコン、スマートフォンなどの携帯電話が発するブルーライトが目を与えるダメージも侮れませんが、ブルーベリーやビルベリーに含まれるアントシアニンは、ブルーライトから目を守るという研究成果も発表されています。^{※2}

※1 Ogawa, K. et al. 2013. The protective effects of bilberry and lingonberry extracts against UV light-induced retinal photoreceptor cell damage in vitro. Journal of agricultural and food chemistry, 61(143), 10345-53.
※2 Ogawa, K. et al. 2014. Protective effects of bilberry and lingonberry extracts against blue light-emitting diode light-induced retinal photoreceptor cell damage in vitro. BMC complementary and alternative medicine, 14:120.