



目は直接、光が当たるため、体の中でもダメージを受けやすい部位です。徐々にダメージが蓄積していくと、緑内障、加齢黄斑変性症などの目の病気につながります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の老化や病気の原因となる活性酸素を除去する抗酸化力が高い成分。しかし、ブルーベリーならどれと同じ量が含まれるというわけではありません。

一般に食べられているブルーベリーは、品種改良された栽培種です。ビルベリーは、北欧産の野生種のブルーベリー。白夜の北欧は、日照時間が長いため、紫外線から実を守るため、ビルベリーにはアントシアニンがたっぷり蓄えられます。ビルベリーに含まれるアントシアニンは、一般の栽培種のブルーベリーに比べて約5倍多いと言われています。



ブルーベリーの種類によってアントシアニンの量は変わる

抗酸化力が高い
北欧産野生種ビルベリー

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

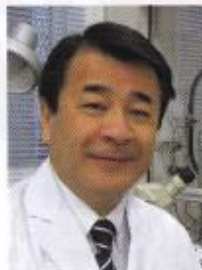


目を守るためには、視機能にダメージを与える生活習慣を避けることと、目によい成分を含む食品やサプリメントを意識して多くとることで、目によい成分・アントシアニンは、ブルーベリーの種類によって含まれる量が異なるため、選んで効率よくとるのもポイントです。

デザイン：藤沢穂代／構成：文・土屋有香（メディアイート・K1R1）

目のケアは
早いうちから

視機能が低下すると生活の質は大きく損なわれます。網膜の細胞は二度、損なわれたら再生しません。一方、片目が見えなくてももう片目がカバーするため、目の病気が気がつきにくく、自覚したときには病気が進行しているものです。ふだんから定期的に眼科を受診し、早期発見することが大切です。また、テレビ、パソコンを見すぎて目を酷使しない。度の合った眼鏡をかける。紫外線が強い日にはサングラスをかける。アントシアニン、ルテインを含むサプリメントを飲むなど、目によい生活習慣に気を配るのも予防につながります。



原 英彰

岐阜薬科大学薬効解析学研究室教授。専門は、眼疾患、脳疾患。岐阜薬科大学副学長