

ブルーベリー

+

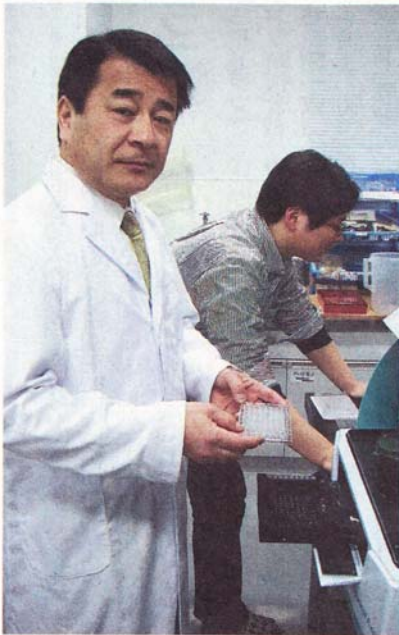
コケモモ

紫外線から 目を守る効果



目の健康にいいとされるブルーベリーと写真上とコケモモを併せて摂取すると、紫外線による目の網膜細胞の障害を防ぐのに効果があることを、岐阜薬科大学の原英彰教授(薬効解析学)が健康食品通販会社「わかさ生活」(京都市)との共同研究で突き止めた。紫外線は、日光だけでなくテレビやパソコンなどの画面からも出ているといわれる。紫外線が気になる季節を控え、研究成果は注目を集めそうだ。(大隅清司)

岐阜薬科大の原教授共同研究



マウスの視細胞を使って実験する原教授

今回の成果は、先月30日に北海道大学で開かれた日本薬学会で発表された。原教授は、緑内障や加齢性黄斑変性症など網膜の病気で、紫外線が原因の一つになっていることに注目。

併せて摂取で期待

分には、視細胞を守る働きがあるといわれている。

目の健康食品といわれるブルーベリーとコケモモの有効成分を調べるため、2年前から同社と共同で、マウスの網膜にある視細胞を使って実験を行った。

その結果、視細胞に紫外線をそのまま当てた時には細胞が約80%死滅したが、ブルーベリーとコケモモのエキスをそれぞれ細胞に垂らすと約50%に、さらに2つのエキスを併用すると約40%に細胞死が抑えられることが分かったという。原教授によると、紫外線は可視光(目に見える光)と比べて波長が短く、エネルギーも高い。このため、一部は角膜や水晶体を通過して網膜にダメージを与えてしまう。一方、ブルーベリーやコケモモに含まれる数種類のポリフェノール成

特にコケモモに含まれるレスベラトロールと呼ばれるポリフェノールは、長生きにつながる遺伝子を活性化させるものとしても注目されているという。原教授は「ブルーベリーとコケモモを毎日の生活の中で適切に摂取することで、紫外線から目を守る効果が期待できる」と話している。