

あの食品
あの成分

ブルーベリーの栄養学

今月の特集/ブルーベリー

ブルーベリーとは



ブルーベリー(学名Vaccinium corymbosum)は、ツツジ科の低木性の植物です。その果実が濃い青紫色に熟すことからブルーベリーと名がつけました。ラビットアイブルーベリー、ハイブッシュブルーベリー、ビルベリー(別名ホワートルベリー)などの種類があり、生食やジャム・ジュースとして流通する他、サプリメントや医薬品としても利用されます。なかでもビルベリーは、北欧を

中心に自生する野生種のブルーベリーで、英国空軍のパイロットが第二次世界大戦中に、摂取したことによって「薄明かりの中でも、ものがはっきり見えた」と証言したことがきっかけで、視力の改善効果の研究が盛んに行われるようになりました。現在、欧州各国では視覚機能改善薬や血管強化薬といった医薬品として認可されています。

紫色の色素成分

アントシアニン

ブルーベリーには、アントシアニン類、カテキンやプロシアニンなどのタンニン類、ケルシトリンなどのフラボノイド類、クロロゲン酸と、多数のファイトケミカル*が含まれています。中でもアントシアニンは、抗酸化作用や視覚機能への作用が期待できます。人が物を見るとき、視神経の細胞に含まれるロドプシンが光によって分解され脳に

視覚情報を送ることで物を見ています。分解されたロドプシンは再び合成され繰り返し使われます。しかし、目の酷使や加齢によって再合成する力が衰えると疲れ目や視力低下を招きます。そんなロドプシンの再合成を促すのがアントシアニンなのです。

人が物を見るとき、視神経の細胞に含まれるロドプシンが光によって分解され脳に

*ファイトケミカル…植物性食品に含まれる栄養素以外の成分(香りや苦味など)のこと。ファイトケミカルとも言う。

アントシアニンが
ロドプシンの再合成を促す

