

果実の持つ機能性（１）

～視力の回復効果～

くだものには、食卓を彩る嗜好品としての側面に加えて、健康増進や病気の予防というもうひとつのはたらきがあります。このような健康に対する働きを総じて「機能性」と呼んでいます。

くだものには、野菜などの食べ物にひけを取らない多種多様な「機能性」が秘められています。ここではその一部分を紹介しましょう。

視力向上

C Mなどで「ブルーベリーが目に効く」という言葉をよく聞きます。

なぜブルーベリーが目に良いのでしょうか？

それは、ブルーベリーにはアントシアニンという色素が含まれており、それが目の網膜視細胞の中で光を伝達する、ロドプシンという物質の再合成を促進する働きがあるからです。

アントシアニンという色素は、果皮が赤や紫に色づくくだものの大部分に含まれていますが、多くのくだものは皮をむいて食べるのでなかなか多く摂取することができません。その点ブルーベリーは皮ごと食べるため、直接アントシアニンを摂取することができることに加えて、他のくだものに比べてアントシアニンの含有量がきわだって多い（100 gあたりの含有量15～45mg）という特徴があります。

なお、ヨーロッパではブルーベリーエキスが医薬品として認められています。



ブルーベリーの果実



ブルーベリーの花