

栄養だより

平成23年 1月 NO.188



明けましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう
今年のテーマは「身近な食べ物の色素や香り成分」についてお話し
ます。今回は黒豆や、ブルーベリー等に多く含まれているといわれる

アントシアニン について紹介します

～●～ アントシアニンとは・・・ ～●～

アントシアニンは水溶性の色素で、ポリフェノール的一种。目の網膜にあるロドプシンという視物質(色や明るさを感じる物質)を合成する為に必要な栄養素。

～●～ アントシアニンの働き・効果 ～●～

効能の中で、特に注目されているのが、目の健康を維持する効果。眼球内の毛細血管を強くして、血流を改善。目のすみずみまでに、酸素や栄養成分を送り、眼のピントを調節させる毛様体の働きをよくなり疲れ目を回復させる。又、アントシアニンをはじめとするポリフェノール類には、強い抗酸化力があり、活性酸素を抑制する効果がある。ダメージを受けやすい細胞膜の保護。さらに免疫力向上効果もあり、動脈硬化などの生活習慣病の予防や改善などの効果も期待されている。

～●～ アントシアニンを多く含む食品 ～●～

ぶどう。ブルーベリー。あかじそ。赤紫芋。赤ワインなどに含まれる。青紫の成分。

