

知って得する ブルーベリーの話

ブルーベリーは、青くて甘酸っぱい小さな果実をたくさん付ける低木性果樹です。昔から欧米では野生のブルーベリーを食用として楽しまれていましたが、世界中の温帯地域で食用として栽培できるよう、20世紀初めから品種改良が始められました。日本では1790年代から栽培されるようになります。ブルーベリーは果実だけでなく、可憐な花や、紅葉も楽しむことができます。

ブルーベリーに含まれる代表的な4つの栄養素

- ①アントシアニン
- ②食物繊維
- ③ビタミン
- ④ミネラル

ブルーベリーに期待できる6大効果とは

①視覚機能・眼精疲労改善 人間は、目の網膜にある「ロドプシン」というたんぱく質が分解されることで物を見ることができません。ロドプシンは分解されても再合成を繰り返すのですが、目を酷使するとその再合成がうまくできずに、目のかすみ・ぼやけるといった症状が起きます。ブルーベリーが「目に良い」とされるのは、ブルーベリーに含ま

れるアントシアニンに、ロドプシンの再合成を促す作用があるためです。また、ロドプシンの原料となるビタミンAも豊富に含まれています。つまり、ロドプシンの減量・再生のダブル効果を持つのです。そのため、近視や白内障、眼精疲労に効果があるとされています。

②生活習慣病の予防・改善 アントシアニンには抗酸化作用があります。体の中の活性酸素を除去することで、血液をサラサラにし、血流が良くなります。そのため、脳卒中や動脈硬化などの予防、改善が期待できます。また、血圧や血糖値をコントロールする効果もあり、高血圧や糖尿病の予防改善も期待できます。

③ガン予防 アントシアニンにはガン細胞の増加を抑える働きがあります。そのため、ガン予防に期待できます。

④花粉症の予防・改善 アントシアニンには、花粉症の原因となる「ヒスタミン」の異常分泌を抑える働きもあるため、花粉症の予防、改善にも期待がきます。

⑤美容効果 アントシアニン、ビタミンC、ビタミンEが持つ抗酸化作用

で、血流が良くなることで肌ツヤや血色がよくなります。肌のコラーゲン合成が促進されたり、紫外線から肌を保護したりと美容にも効果が期待できます。また、老化防止(アンチエイジング)効果も期待できます。

⑥便秘予防・解消 ブルーベリーを生で丸ごと食べることで、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を摂取することができます。そのため、腸内環境が整えられ、便秘予防、解消に効果が期待できます。

生食で食べるもよし、冷凍するのもよしですね。食べすぎは注意ですので適度に食べて健康維持をしたいと思います。



天峰建設の情報をチェック



株式会社 天峰建設
TENPEAK CONSTRUCTION