

ブルーベリーの実に豊富に含まれる主成分アントシアニンに、目の網膜にある血管や神経の細胞を保護する作用があることを、岐阜薬科大の原英彰教授(薬効解析学)が突き止めた。俗に「ブルーベリーは目にいい」と言われてきたが、動物実験などで実証したのは初めてという。

ブルーベリー 「目にいい」実証

岐阜薬科大 原教授

原教授が検証したのは、網膜に新しい血管が次々とでき、視力を低下させる糖尿病網膜症と、老化や紫外線といった「酸化ストレス」で悪化すると思われる緑内障への効果。

実験では、ヒトの血管細胞に血管を増やす物質を加え、血管の数を二・五倍に増殖させて疑似的に糖尿病網膜症の状態をつくった。これにアントシアニンを加えたところ、血管の増殖が抑えられ、マウスの網膜を使った実験でも同様の結果が得られたという。

また、ラットの網膜神経細胞に酸化ストレスを増やす物質を加え、細胞の四割を死滅させた上でアントシアニンを

アントシアニン 緑内障に効果

加えると、それ以上の細胞の死滅を防ぐことができたという。

原教授は「アントシアニンにある非常に強い抗酸化作用が関係していると考えられる。ただ、ブルーベリーを果物として食べるだけでは足りない。サプリメントなどで効率よく摂取するのがいいだろう」と指摘している。

慶応大医学部眼科学教室の坪田一男教授の話。アントシアニンが、細胞や動物の体の中で、一部の病的刺激に対して保護的に作用するということを示した画期的な報告。今後はメカニズムの解析や人体での作用など一層の研究が期待される。