



## 赤色や青紫色の食材

会長 鈴木 末一

近年、人生100年時代到来だといわれるようになってきた。食生活が改善され栄養のバランスにも常日ごろ気を付けるようになってきたからでもあろうか。

現役の時には、「目は良い、耳は良い、口は悪い」と周囲からよく言われた。ほとんど眼鏡をかけることもなく過ごしてきたが、寄る年波には如何ともしがたく、視力検査を受けると衰えを認識せざるを得ない。

ワープロに始まり、パソコンに本格的に向かうようになって間もなく40年になろうとしている。目の疲れは否めない。目薬に頼っても一時凌ぎのように思えてならない。

TV通販のCMの主流としてセサミン類などの健康食品が占めている。購買欲をあおるかのようになり、番組終了30分以内の特別価格発表の文字が画面に踊る。しかし、健康を保つための基本の基本は、どのような食生活を送っているのかであろう。最近、目の疲れやかすみなど、多くの人たちが抱えている悩みを、食品や食品成分で改善しようとする研究が進んでいることを知った。

目の水晶体はピントを合わせるため、厚みを変える。水晶体を周囲から取り囲む毛様体筋が、厚さを調節するというご存じの通り。

PCやスマホなどを凝視し続けると、毛様体筋が収縮したままになり、筋肉疲労に似た状態になる。そして、年齢とともに水晶体が硬くなってくると、ピント調節力が低下し近くが見えにくくなる。このままで無理をして近くを見続けると、目の不快感以外に頭痛や肩凝りなどを伴う眼精疲労になりかねないという。凝視し続けまばたきが減少すると、涙液分泌機能が低下しドライアイも起こり、眼精疲労や目の不快感

は一層悪化してくるとのこと。

眼精疲労を緩和する機能を持つ成分として抗酸化、抗炎症作用の強い色素成分が着目されている。目の疲れに悩む人を対象にした臨床試験で、サケやイクラに豊富なオレンジ色のアスタキサンチンや、ブルーベリーやカシスに豊富な青紫のアントシアニンに、目の疲れの改善効果があることが確認されたという。植物は紫外線や外敵から身を守るために、抗酸化物質を作り出す。サケなど浅い場所に産卵する生物も、藻由来の抗酸化物質を蓄えたプランクトンをエサとして取り込むので、こうした物質を持っているのだという。人間も日々、紫外線や活性酸素からダメージを受けているけれど、食品から体内に抗酸化成分を取り込むことで、酸化のダメージから身を守ってきた。

目を守る食事は色がキーポイントであり、赤や青紫色の食材を多めに摂取する必要がある。ビタミン類や一部のミネラルを除く抗酸化物質は、カロテノイドとポリフェノールに大きく分かれる。カロテノイドだけでなく、ポリフェノールの仲間のアントシアニンでも、目に対する効果が確認されている。

アントシアニンは古くからベリー類に多く含まれる。欧州ではベリー類は目に良いといわれ、カシス果実から抽出されたアントシアニン摂取によって、緑内障による視野障害の進行が抑制された、という報告もあるようだ。野生種のブルーベリーで、実の中までアントシアニンが詰まっているビルベリーの摂取試験では、調節力の低下が抑えられ、回復も早かったという。調節力が落ちるとモノが見えにくくなるが、それを防いだというのだ。

時代の流れとともに、食文化も様変わりしてきた。心身ともに健やかであるためには、適度な運動とバランスの取れた食生活が肝要である。