

みらい研究所通信



発行 わかさ生活

今、こんな時だからこそ
ウイルスに負けない
体づくりを

現在、世界的に猛威を振るう「新型コロナウイルス」。マスク騒動、時差通勤、テレワーク、イベント中止など、皆さんの周りでも影響が出ているのではないだろうか。そこで、ウイルスや細菌から体を守ってくれる自己防衛システム、免疫力についてお伝えします。

注目したいビルベリーエキスの力

免疫力低下の原因のひとつに「酸化ストレス」があります。

「酸化ストレス」の要因は、ウイルスだけでなく紫外線や放射線、大気汚染、たばこなど…たくさんあります。

様々な外的要因から身を守るには、私たちが持っている酸化機能だけではまかないきれないので「酸化ストレス」に



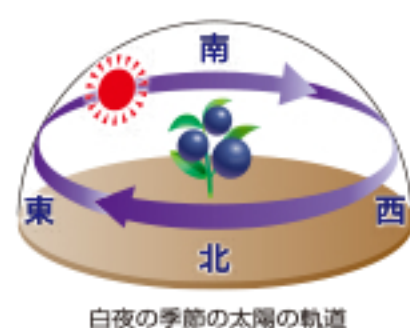
対抗する「酸化力」のあるものを外から補給することが必要です。

抗酸化力の高い

ビルベリーアントシアニン

ビルベリーは主に北欧に自生する果実で、私たちの身近にあるブルーベリーの一種です。

ビルベリーは「白夜」という1日中太陽が沈まない期間に果実が成熟するため、紫外線などのダメージから身実を守ろうとしてたつぷりのアントシアニンを蓄えます。



白夜の季節の太陽の軌道



ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールやカロテノイドなどは抗酸化力の高い栄養素として挙げられますが、実はビルベリーに豊富に含まれるアントシアニンもポリフェノールの一種で、高い抗酸化力があることがわかっています。

ブルーベリーよりもひと回り小さな果実ですが、実の中まで色素が詰まっているのが特徴です。そして、この青紫色の色素がアントシアニンです。アントシアニンは、自然界に500種類以上あり、ナスの皮や紫キャベツの色素もアントシアニンの一種です。ビルベリーに含まれるアントシアニンには強い抗酸化作用があることがわかっており、この抗酸化作用によって活性酸素を除去することで、目や体の健康を維持することに役立つといわれています。

アトシアニンの含有量がスゴい！
670mg アトシアニン 約5倍！
140mg

断面の色の違いがスゴい！
こんなに濃い！
こんなに多い！

植物の中でもビルベリーは、特に多くのアントシアニンを含みます！

裏面では、ビルベリーの研究についてご紹介

紫イモ 8種類
紫キャベツ 12種類
一般栽培種ビルベリー 15種類
北陸産野生種ビルベリー「ビルベリー」 15種類

ビルベリーエキスの

アントシアニンを使った研究

人間の体にはウイルスや細菌、またガン細胞のように自分の体内にはあるけれど、自分でないと認識したものに對して戦う免疫機能があります。

花粉症はこの免疫機能の異常によって起こる症状のひとつです。免疫細胞は敵とみなしたものを攻撃します。花粉は体にそれほど

悪影響を及ぼすことはなかったとしても、間違えて敵とみなし攻撃し続けます。



研究発表！

ビルベリーは季節のお悩みを和らげる？

花粉症に対するビルベリーエキスの実験

花粉症のマウスに、普通のエサとビルベリー入りのエサを与え続けたところ...

普通のエサ

ビルベリー入りのエサ



ビルベリーを与えたマウスは、なんと花粉症の症状が出にくいことが判明！

ビルベリーは花粉症の原因「ヒスタミン」を減らす！

ビルベリー入りのエサを食べ続けたマウスは花粉症の原因である「ヒスタミンの量」が約60%も減少しました！



■2006年第53回日本食品化学工学会にて発表



ビルベリーエキスはアレルギーの症状を抑えられる可能性がある？

ビルベリーに含まれるアントシアニンには、花粉症の原因であるヒスタミンの分泌を抑えることで、花粉症の症状を和らげる可能性が期待されています。

わかさ生活 みらい研究所 大江 絵美

さらに 抗酸化力の高いビルベリーエキスは免疫力の低下を抑え、強い体づくりに役立ちます

また、体の抗酸化力を高めることにより免疫機能を正常化できることもわかっています。

ビルベリーには目以外にも私たちの体を健康的に保つ働きがあるのです。

ウイルスに負けない体づくり

- ① 手洗いうがいをする
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ マスクを着用する
- ④ 抗酸化力の高い食べものやサプリメントを積極的に摂る

できることから
はじめてみましょう！