



ちよつと勉強室 No.52

今回のテーマは **ブルーベリー** を知る!

(1) 基礎知識

目に良い食品として人気の果実「ブルーベリー」は、ツツジ科スノキ属 (Vaccinium) の小果樹で、日本の高山に野生するコケモモ、クロマメノキと同じ仲間です。栽培されているものは北アメリカ原産で、木の高さが1~3メートルの低木です。主な品種は、アメリカ北部やカナダで栽培されるハイブッシュ・野ウサギの目のような実がなり日照りや干ばつに強いラビットアイ・木の高さが30~40cmのローブッシュ等があります。直径1cmほどの液果が、盛夏の頃青黒色に熟します。実は柔らかく多汁で独特の香りがあり、熟すと表面に白い粉を付けます。ジャムやパイ等に利用されます。

アメリカインディアン達は、何世紀にも渡って野生のブルーベリーを食料にしていたと考えられています。その後、新たな入植者達が日常の食生活にこの青い実を取り入れるようになりました。19世紀に入り、北米東部の植物学者達により野生のブルーベリー苗木の採集が行われ、大粒で甘く、見た目も良い果実をつける品種だけを吟味し、ハイブッシュブルーベリーの栽培が開始されました。日本にブルーベリーが入ってきたのは1951年で、長野県や岩手県等が主産地でした。最近、全国各地で栽培農家が増えています。

(2) アントシアニンの効能

ブルーベリーの最大の特徴は、アントシアニンが100g中に100~300mgと非常に多く、食物繊維も生果では最も多く含まれるグループに属します。アントシアニンは、ブルーベリーの濃青紫色をしたフラボノイド系色素で、15種類の配糖体です。

1. 目に良い: アントシアニンは、最近目の疲労を和らげ、視力向上に効果があるといわれ、世界中で愛用されています。イギリス空軍のパイロットが、ブルーベリーのジャムを大量に摂取すると薄明かりでも、ものがよく見えたことが発端といわれています。実際に、ブルーベリーエキスを投与すると「目の疲れ・肩こり・腰のこり」といった眼精疲労に見られる症状に対して、有意な改善効果を示すことが明らかになっています。他に糖尿病性網膜症の改善や、緑内障予防にも効果があるとされています。イタリアやフランスでは医薬品として認可されています。ブルーベリーの目に対する効果は24時間で消えるといわれ、毎日食べると効果が持続します。

2. 老化防止: 最近の調査で、ブルーベリーの抗酸化作用は老化を遅らせ若返りの効能すらあるという報告があります。抗酸化性の強い食材から、抗酸化力を同じに調節した餌を19ヶ月目のラット(ヒトでは65~70才に相当)に与えたところ、ブルーベリーを餌にしたラットは、老化に伴っておこる運動能力・平衡感覚・記憶力等の低下を抑制する効果が、際だって高いということが明らかになりました。

3. 抗菌作用: スウェーデンでは、乾燥させたブルーベリーのスープが子供の下痢の治療に使われているそうです。アントシアノドという物質は感染症を引き起こす細菌、特に尿路感染に効き、予防に大きな役割を果たします。

4. 今後期待される効能: その他の効能で、靭帯や腱を丈夫にする、関節の炎症の治療効果がある、抗潰瘍活性がある、肝臓の機能を向上させる等の働きをされるとされます。また、抗酸化作用が強いことから、活性酸素によって起こりうる高血圧・動脈硬化症・血栓症等、循環機能の改善など生活習慣病予防対策の機能性素材として研究成果が待たれるところです。