

## 話題の食品(得)情報

### ◎ブルーベリーとビルベリー

#### 基本情報

名 称	ブルーベリー (Blueberry)
<p>ブルーベリーはコケモモ属のベリー類の総称で、幾つかの種 (species) がブルーベリーと呼ばれ、食用として各地で栽培されている。ブルーベリーは、俗に「血管を丈夫にする」などといわれているが、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。妊娠中・授乳中の安全性については十分な情報がないため、食事以外での過剰摂取は避けたほうがよい。なお、「眼によい」等といわれ、サプリメント等に使用されるのは野生種のビルベリーであり、別の種である。</p> <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2009/05/11 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	
名 称	ビルベリー (Bilberry)
<p>ビルベリーは、南ヨーロッパの山岳地帯の低木林、荒野、森林に多くみられるコケモモ属つじ科の植物である。ビルベリーの果実はアントシアニン類などを豊富に含むため、俗に「眼精疲労や近視によい」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・経口摂取で、糖尿病や高血圧性網膜症などによる網膜の病変の改善などに対し有効性が示唆されている(アントシアニン複合体 25%を含む組成のものをういた臨床試験)。</li><li>・夜間の視力を改善する目的では、実の経口摂取は効果がない。</li></ul> <p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ビルベリーの実は通常食事に含まれる量の摂取はおそらく安全。妊娠中及び授乳中も同様。ただしビルベリー果実の、治療目的での使用量あるいは大量の摂取での安全性については、十分なデータがない。</li><li>・ビルベリーの葉は経口で大量に摂取した場合、危険性が示唆されている。妊娠中及び授乳中の摂取はおそらく危険。</li></ul> <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2009/04/01 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：最近目がかすんだようになって、テレビがみにくくなってきた。ブルーベリーが目によいと聞いたので飲んでみようと思って探してみた。ビルベリーというものがあった。同じものでしょうか？また、どちらがいいですか？

ブルーベリーといったら「目にいい」というのが定番のようです。目の老化は誰にでも比較的早く訪れるので、ブルーベリーの効果への期待も大きいのでしょう。一般的にブルーベリーと呼ばれていますが、いろいろな種類があります。大きく分けて次の2つがあります。

#### ブルーベリー

北米大陸に自生する野生種(ジャムやジュース用)と栽培種(生食用)があり、主に食用として用いられる。

#### ビルベリー

スカンジナビア半島、北部ヨーロッパなどに自生する野生種で酸味や渋みが強く、サプリメント(一部ヨーロッパでは医薬品)に用いられている。

果実に含まれる成分は両者とも似ているが含まれる量が違うようです。目にいいとされる成分は、赤色色素成分アントシアニンであると言われ、ビルベリーに最も多く含まれます。

### <アントシアニンに期待される効果>

視覚機能・眼精疲労・視力障害の改善・糖尿病性網膜症治療への効果・老人性白内障の進行抑制など目に関するものだけでもこんなにあります。しかしアントシアニンのヒトでの働きについては信頼できるデータはほとんどありません。ヒトで有効性が示唆されているのは、糖尿病や高血圧性網膜症などによる網膜の病変の改善に対してだけです。

目の網膜にあるロドプシンとよばれる物質は、光があたるとオプシンというたんぱく質とビタミンAに分解されます。暗いところで再び結合が起こり、徐々に見えるようになります。このときビタミンAが不足すると暗いところで見えなくなる夜盲症（とり目）になります。ビタミンAには夜盲症の効能が認められています。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)