



## ポリフェノール

2014.4.2

ポリフェノールとは、植物の光合成に伴って生成される色素成分や渋みの総称。  
抗酸化作用があり、代表的なものには、青紫色の色素成分であるアントシアニンを多く含む赤ワインやブルーベリー、ビルベリー、カシス、黒豆などがある。

また、緑茶や紅茶、ウーロン茶などに含まれるカテキンや渋みの成分であるタンニン、そしてチョコレートやココアなどに含まれるカカオマスポリフェノールなどもある。

特に、アントシアニンは目に良い成分として有名。目の網膜にあるロドプシンは、光を受けると分解される。そして、新たな光の情報をキャッチするために再合成される。

しかし、長時間にわたって目を酷使するとロドプシンの再合成が遅れてしまい、目がかすんだりショボショボしてくる。

アントシアニンには、ロドプシンの再合成を促進する働きがあるため、目の疲れの予防と改善にも役立つ。

脂溶性のビタミンAとEは体内に蓄積される性質があるため、過剰に摂取すると頭痛や吐き気などの症状が現れる。カロテノイドも脂溶性の成分だが、 $\beta$ -カロテンは必要に応じてビタミンAに変換されるため、過剰の心配はない。

一方、水溶性のビタミンCやポリフェノールは体に留めておくことができず、1度にたくさん摂取しても使われなかった分は排せつされてしまう。

ですから、不足することなく無駄な排出を避けるためには、こまめに摂取すると良い。

また、中高年では血液中の糖分やコレステロール、中性脂肪などの増加によって動脈硬化が進行する傾向にあるため、これらを予防することも目のトラブル回避につながる。

