

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

why's square

No.363

2021年 4月号

特集「守る時代」に栄養のチカラ

アントシアニンではっきり見える目に

今月のでぬぐい柄

青空の下、よい風が吹いてきたときに、いまだ！と飛び立ち、空を旅するタンポポの綿毛たち。©Mitsutori Hitogi



アントシアニンで はっきり 見える目に



コロナ禍は「見えにくさ」を急増させる

コロナ禍でおうち時間が増えて、長時間テレビを見る、スマートフォンやパソコンの使用が増えるなど、目を酷使しやすい環境にさらされている毎日。さらに、画面から出る有害なブルーライトは大量の活性酸素を発生させるため、目がかすむ、ぼやける、目の奥が痛いなど、見えにくさとともに不快症状も急増します。

「見えにくさ」の裏に深刻な病気が隠れていることも

一般的に、目の疲れや見えにくさは加齢とともに起こりやすくなりますが、「ただの疲れ目だと思っていたら、白内障や緑内障の前兆だった」ということもあります。とくに、動脈硬化、高血糖、喫煙やステロイドの使用などは深刻な目の病気を発症しやすく、放っておくと失明に至ることも。コロナ禍のいまこそ栄養食品で目を守る対策が急務です。

こんな見え方は 目に異常が起きているサイン

チェック

- ①すぐにピントが合わない
- ②日差しや車のライトがまぶしく感じる
- ③ぼやけて見える部分がある
- ④黒い虫のようなものがちらつく
- ⑤ものがゆがんで見える

2ページのチェックにあてはまるものがあれば、すぐ対策しましょう。

おもな目の病気や不快症状

チェック②

白内障

水晶体が白く濁ることで、かすむ、まぶしいなどの症状があらわれます。80歳以上では100%発症という報告もあります。

チェック③

緑内障

視神経が圧迫され、視野が狭くなったり、欠けたりします。日本人では正常眼圧でも発症することが多く、失明原因のトップです。

チェック④

飛蚊症

硝子体の萎縮により目の前に虫や糸くずのようなものが見えます。黒い点の量が急に増えた場合は、網膜裂孔などの可能性も。

チェック⑥

加齢黄斑変性

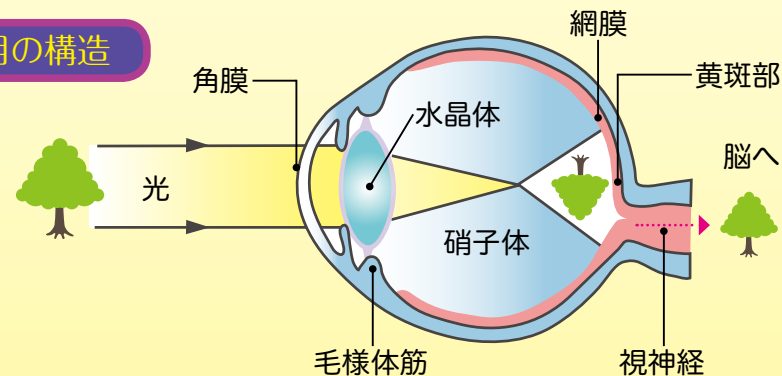
網膜の中央にある黄斑部が傷つき、ものがゆがんで見えたり、中心部が暗く見えたりします。進行すると失明のリスクもあります。

チェック①は病気ではありませんが、毛様体筋の衰えから起こります。

目の病気は加齢、紫外線、活性酸素、動脈硬化、高血糖などが大きく関係しています。

栄養食品でしっかり対策しましょう。

目の構造



目の健康を守る代表格

アントシアニン

青紫色の色素（ポリフェノール）で、目の健康を守る働きがあります。とくに目の生理作用が期待できるのは、ブルーベリーとカシスのアントシアニンです。アントシアニンは体内で合成することができないため、外から摂る必要があります。

見えにくさを改善する

はっきり見るためのロドプシンの再合成を促す。

ブルーベリー・アントシアニン

カシス・アントシアニン

ピントを調整する

毛様体筋のコリをほぐし、ぼやけ目を解消。

強力な抗酸化作用

紫外線や有害なブルーライトから目を守る。

血流改善

毛細血管を丈夫にして血流を改善。

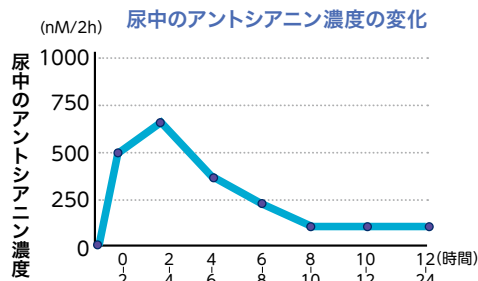
ビタミンC

アントシアニンとビタミンCを一緒に摂ると、相乗効果により抗酸化作用が高まります。ビタミンCを十分に摂っている人は、白内障になるリスクが4割も減るとい報告もあります。

ここも大事!

アントシアニンは毎日摂り続けることが大切

アントシアニンは、血流によって全身に運ばれ、目などのさまざまな部位で力を発揮します。その後、尿と一緒に排出され、約1日でほぼ検出されなくなるため、毎日アントシアニンを摂り続けることがスッキリ目を守る秘訣です。



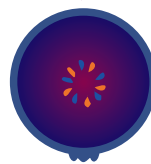
2つのアントシアニンを豊富に含んだ栄養食品を!



北欧産野生種ブルーベリー・アントシアニン

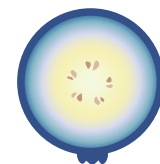
1日中太陽が沈まない白夜のもとで育つ北欧産野生種のブルーベリー。過酷な紫外線から身を守るため、表皮だけでなく果実の中までたっぷりとアントシアニンを蓄えます。

中までアントシアニンがたっぷり!

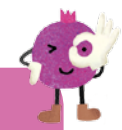


北欧産野生種

栽培種のアントシアニンは皮だけ!



ジャムや冷凍食品



緑内障の抑制カシス・アントシアニン

カシス・アントシアニンには、視神経への血流をよくする効果があります。札幌医科大学の大黒教授らの臨床試験では、カシス・アントシアニンを1日50mg、2年間患者に投与したところ、血流の増加と眼圧の低下が見られ、抑制効果が確認されました。

カシス・アントシアニン 50mg を投与

血流の増加
眼圧の低下

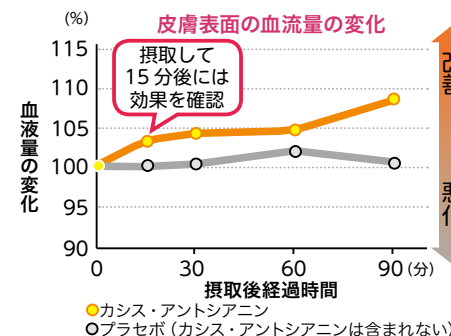
視野低下を抑制

緑内障の進行を抑制

ここも大事!

カシス・アントシアニンで肌の明るさがアップ!

カシス・アントシアニンは顔の血流を改善する効果があります。摂取後には血流量が増加し、血流の悪さによる肌の黒ずみが改善。肌に赤みがさして「肌の明るさ」が増したことが確認されました。



改善
悪化

不調を「年のせい」にしない **4**

「なんとなく不調」は
栄養で対策できます！

「年齢のせい、疲れやすい」「体調がいまいち…。そんな「なんとなく不調」は、からだの衰え(機能低下)が関係しているとされ、耳鳴りや頭痛、集中力の低下などの症状が引き起こされることも。放っておくと全身の老化が加速して深刻な「病気」にも結びついてしまいます。

年齢を重ねることは止められませんが、栄養によってからだの衰えを予防することは可能です。とくに、アルギニンとシアノールは活力や若々しさを与える成分として注目されています。コロナ禍でなんとなく不調が増えるいま、2つの成分で、しっかり対策しましょう。

年齢なんて
ただの数字。
毎日の栄養で
からだは
変わります！



年齢を感じさせないからだに 2つの成分

2つの成分を一緒に摂ることで相乗効果

活力の源
アルギニン

血管拡張作用
シアノール



アミノ酸の一種。加齢や病気、ストレスなどによって体内での合成量が減少し、からだを衰えさせます。血液循環の改善や成長ホルモンの分泌を促す、筋力の維持、手術後の回復をよくする効果もあります。

かじめ(海藻)に含まれるポリフェノールの一種。アメリカで開発され、20種以上の特許を取得し、世界で脚光を浴びている成分です。血管拡張作用や抗酸化作用などにより、血管の若さを保ちます。

活力の源であるアルギニンは一般的な食事では不足しがちです。シアノールも「かじめ」以外の海藻にはほとんど含まれません。栄養食品で確実に補いましょう。

気になる症状をアルギニンとシアノールが解決

アルギニンとシアノールの積極的な摂取によって、75%の方が疲労感、体力の衰え、手足のしびれ、発汗異常、頭痛、ストレスなどの「気になる症状の改善」を実感しています。

と	こ	と	ん	2
免	疫	力	!	

呼吸法でストレスを和らげよう

腹式呼吸をしよう

1日5回から始め、慣れてきたら1日10～20回行いましょう。

①鼻から吸う

鼻から息を3秒くらいかけて吸い、おなかを膨らませます。



②口から吐く

おなかに溜めた空気を口から5秒くらいかけてゆっくり吐き出します。空気を出し切るようにしましょう。



腹式呼吸には不安やストレスを取りのぞき、精神を落ち着かせる効果があります。深い呼吸によって心身がリラックスすると、血流がよくなり、酸素や栄養が全身に行きわたるプラスの効果も。大きな声で話したり、歌ったりできないコロナ禍のいまこそ、実践しましょう。

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社のご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-1-35 マンション広尾台107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼1-12-7 リーデンスクエア津田沼101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町19-4
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵4-5-23
東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。