

今が旬！ブルーベリー！！ ～ブルーベリーの効果～

夏が旬のブルーベリー。

ブルーベリーは目の健康に効果的な果物として有名です。

現在では、ブルーベリーの名が冠した健康食品も多く販売されています。今回は、今が美味しいブルーベリーについてお話します。



ブルーベリーの研究の始まりは ジャム好きのパイロットから！？



ブルーベリーは、アメリカ原産のツツジ科スノキ属の果樹です。

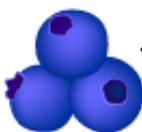
第2次世界大戦中、イギリス人パイロットが故郷から送られてくるブルーベリージャムが好物で、毎日のようにパンにたっぷりブルーベリーを塗って食べていると、夜間でも敵機が良く見えるという現象が起こったことを後に証言したことから、イタリアやフランスの学者がブルーベリーの研究を開始したことから始まりました。

ブルーベリーの美味しい見分け方

日本のブルーベリーの旬は6～8月頃です。海外からの輸入も多く、春・秋はアメリカから、冬・初春はニュージーランドなどから年間を通じて輸入されています。冷蔵庫に入れて、早めに食べましょう。

皮はしっかりと
ハリがある！

皮の色は濃く、
鮮やかな青紫色！



比較的大粒！
※白い粉が付いている！

※白い粉は鮮度を保つ働きがあるため、
食べる直前まで洗い落とさないように
しましょう。

「アントシアニン」の効果とは！？

ブルーベリーの青紫色の成分であるアントシアニンにはいくつか効果があるといわれています。

◎目の健康に効果的！！

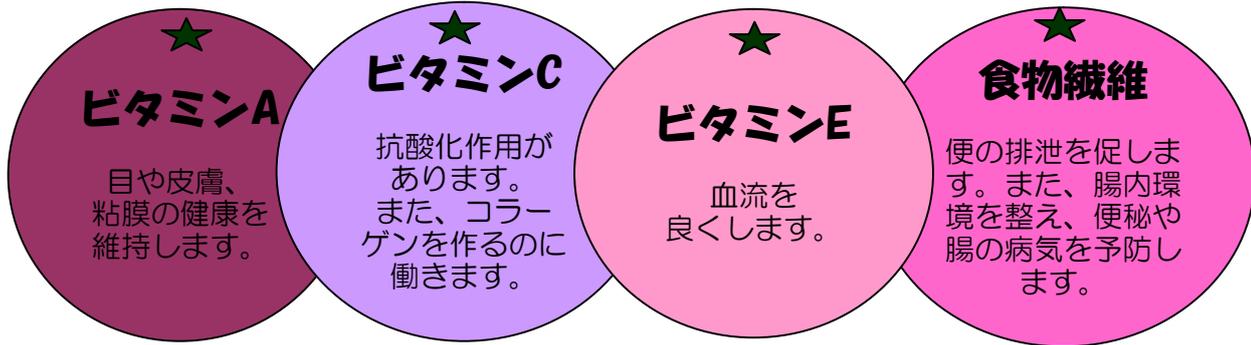
血行を改善して目へ栄養が流れやすくする効果があるといわれています。また、物を見る働きを助ける効果もあるといわれています。

◎がん予防！！

がんを発生する物質を取り除き抗酸化作用があるので、がん予防にも有効といわれています。

アントシアニンだけではない！ブルーベリーのパワー！！

ブルーベリーには他にも以下のような栄養素なども含まれています。



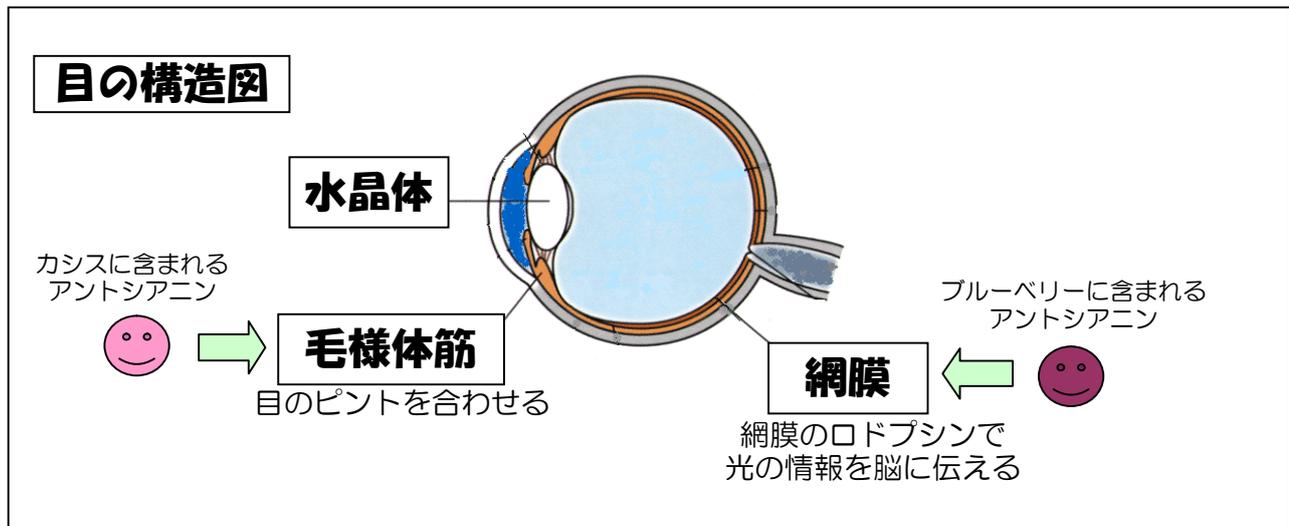
ブルーベリーとカシスに含まれるアントシアニンの違い

実は、ブルーベリーに含まれるアントシアニンとカシスに含まれるアントシアニンは同じ成分ではありません。目の健康を保つ働きはそれぞれ違います。

ブルーベリーに含まれるアントシアニン：光の情報を脳に伝える『ロドプシン』を作るのを助ける

カシスに含まれるアントシアニン：目のピントを合わせる『毛様体筋』の働きを助ける

したがって、この2つのアントシアニンを組み合わせる方が目の健康を保つのに良いでしょう。



サプリメントも販売しています！

すずらん薬局では『アサヒ ブルーベリー』を販売しています。

(※在庫してない店舗もありますので窓口にお問い合わせ下さい。)

【商品の特徴】

- ① ビルベリー（ブルーベリー的一种）エキスとカシスエキスが一緒に入っています。
- ② ルテインも一緒に入っています。（ルテインも毛様体筋の働きを助けます。）
- ③ 香料・着色料・保存料無添加なので安心です。

パソコンやテレビを見る時間の多い方

視力の衰えが気になる方など



おすすめレシピ

レンジで簡単！ ブルーベリージャム！

エネルギー
64kcal

たんぱく質
0.3g

※約大さじ1杯分の
栄養量です。

材料	
冷凍ブルーベリー	250g
グラニュー糖	50g
レモン汁	少々

作り方

- ① 耐熱容器に冷凍ブルーベリーとグラニュー糖、レモン汁を入れる。
- ② 電子レンジに、①を入れて500Wで10～15分間加熱する。
- ③ さらに5～6分間、電子レンジで加熱する。様子を見ながら好みの固さになるまで煮詰める。

アントシアニンには加熱しても壊れない性質を持っています。砂糖を少なめにして作る場合は、傷みやすくなるので早めに食べきりましょう。ヨーグルトにかけたり、パンにつけて食べても良いでしょう。しかし、たくさん摂ると砂糖の摂りすぎに繋がりますので注意しましょう。

ブルーベリーの ホットケーキ！

エネルギー
465kcal

たんぱく質
10.9g

材料	
冷凍ブルーベリー	50g
ホットケーキミックス	100g
卵	1/2個
水	70cc
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、水を入れて混ぜ合わせる。
- ② さらに冷凍ブルーベリーを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて焼く。表面にプツプツと泡が出てきたら裏返して焼く。

いつものホットケーキにブルーベリーを加えることでビタミンなどが摂れます。果物をあまり摂らない方は少し取り入れてみてはどうでしょうか？
左記のジャムを少しつけて食べても美味しくいただけます。

朝食やおやつにいかがですか？



すずちゃんのフレイクタイム(旬の食材編)

『7月の旬の食材：パイナップル』

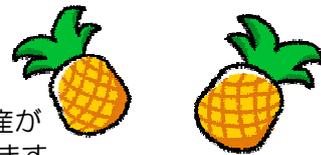
☆パイナップルの主な栄養成分

日本で販売されているものの多くが輸入品で、なかでもフィリピン産が8割以上になります。国内産は主に沖縄で作られ、5～8月に出荷されます。

パイナップルにはマンガンとビタミンB₁が比較的多く含まれています。マンガンはカルシウムと共に骨を丈夫に保つ作用があります。ビタミンB₁は疲労回復に役立ちます。また、パイナップルの果汁には「プロメライン」というタンパク質分解酵素が含まれています。これは肉をやわらかくする効果があり、肉と一緒に食べると消化を促進してくれます。ただし、熱に弱いので、パイナップルを加熱すると効果がなくなります。また、未熟な果実には「シュウ酸カルシウム(針状の結晶)」が多く含まれているため、舌がひりひりしたり、口の中が荒れることがあるので注意してください。

☆おいしいパイナップルの選び方

果実全体に丸みがあり、下ぶくれの形をしているものを選びましょう。また、ずっしりと重みがあって、香りがよく、葉の色の濃いものを選びましょう。カットパインは、色の濃いものを選びましょう。缶詰のパイナップルはシロップに漬けてあるので、食べ過ぎると糖分を余分に摂ってしまいます。食べすぎには注意しましょう。



眼精疲労について



お仕事やプライベートでパソコンを長時間使用される方が増えていらっしゃるのではないのでしょうか？

長時間パソコンのモニターを見ていると無意識にまばたきの回数が減り、目が疲れてしまうことがあります。症状のひどい方は、疲れ目から頭痛・眩暈・吐き気など様々な症状が発生してしまうこともあるのです。

ひどい症状が発生しないためにも適度な休憩を取り、目をリラックスさせてあげることも必要です。今回は目をリラックスさせる方法をいくつか紹介します。



目をリラックスさせる方法は！？

①目をしばらく閉じて休憩する。

目を閉じると涙が目に潤いを与えてくれます。酸素・栄養もしっかり供給してくれるのでとてもシンプルですが、一番目をリラックスさせます。



②目を温める。

約40度位の温かい蒸しタオルでアイパックを行うと血行を良くし、疲れ目・ドライアイが改善しやすくなります。

③アイストレッチを行う。

目の筋肉の疲労をほぐすため、5m以上遠距離を20秒位ボーっとながめると疲れが取れやすくなります。

④点眼液で目を癒す。

角膜治療薬、調節機能改善薬を点眼すると症状緩和に効果があります。

角膜治療薬：ヒアレイン点眼液・コンドロロン点眼薬・ヒアレインミニ点眼薬・人工涙液マイティア点眼液などの人工涙液。

人工涙液を補充することで目に潤いを与え、ゴロゴロした異物感やドライアイを改善・予防してくれます。その中でもヒアレインミニ点眼液は防腐剤を含んでいない点眼液です。

調節機能改善薬：サンコバ点眼液などVB₁₂を含む点眼液など。

VB₁₂を補うことで弱っている神経の調節機能を改善してくれます。また視力の矯正や調節機能が過敏に働いている場合はミドリンM点眼液などを処方されることもあります。

自分にあったリラックス法とお薬とを
バランスよく利用して眼精疲労を予防しましょう！！



★次回のテーマは、夏野菜を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>