

【アイフォーミュラ】含有成分について

■ビルベリー抽出物

ビルベリーは北欧に自生するブルーベリーの種類。目の健康を維持するといわれるアントシアニンの量が最も多く含まれるため、欧州では目の疾患の治療薬として使われています。ビルベリーのアントシアニンは加齢性白内障のレンズの濁りの進行を抑制するとも言われています。アントシアニンは高い抗酸化能力を持ちますが、ビルベリーは北欧の白夜を含む紫外線から身を守るためにアントシアニンを多く含有することになりました。その量は一般的なブルーベリーの約5倍。また、ブルーベリー類の中では群を抜いて亜鉛が多いのも特徴。

■ブルーベリー粉末

ブルーベリーはアントシアニンを多く含み、抗酸化力の高さは果物の中ではトップクラスです。特にアントシアニンの中でも活性酸素を除去する抗酸化作用の強いデルフィニジンやシアニジンが多く含まれているという特徴があります。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。

■アセロラ抽出物

果物の中では群を抜く豊富なビタミンCと、アントシアニンやクエルセチンというポリフェノールを含有するのが特徴。また、β-カロテン、ビタミンEも豊富。高い抗酸化、抗炎症作用を持ちます。アントシアニンを含むため、目にも良いと考えられています。

<アントシアニン>

アントシアニンは500種類ほどあり、ビルベリー、ブルーベリーは含有するアントシアニンの種類が多いことが知られています。

目の網膜にはロドプシンというたんぱく質が存在しますが、ロドプシンは分解されることで目から入った情報を電気信号に変換して伝達し、その後また再合成されます。しかし、加齢や疲労によりその再合成能力が低下してしまいます。アントシアニンはその再合成を助けるため、目のしょぼつき、ぼやけなどを予防・改善できると言われています。

■マリーゴールド

マリーゴールドは抗炎症作用・抗酸化作用を持つルテインという成分を豊富に含んでいるため、古くから万能薬として使われてきました。ルテインは眼精疲労や眼病予防に用いられます。

<ルテイン>

ルテインは目の中でも網膜や水晶体に多く存在する抗酸化成分で、紫外線やパソコンのブルーライトなどの光で発生する活性酸素を除去する働きをサポートします。それが加齢により減少すると、白内障や加齢性黄斑変性症という目の病気になりやすくなります。白内障は水晶体のたんぱく質が変性することで白く濁り、視界がぼやけたり光が強く感じたりする病気ですが、ルテインの摂取が予防に効果的と言われています。アントシアニンと同時摂取することで、より高い相乗効果が見込めます。

■イチョウ葉抽出物

イチョウ葉エキスには血管を拡張して、血流を改善する作用があります。血流は健康の根底ですから、肩こりや冷え性、脳梗塞や認知症などの予防・改善の効果があるとされ、ドイツをはじめ数十か国で医薬品として認可されています。また、血管の材料であるコラーゲンやエラスチンの酸化を防ぐ作用があるため、強い血管づくりをサポートします。

■亜鉛

亜鉛は鉄の次に体内に多く存在する重要なミネラルです。体内での 150 種類の化学反応に関わるため、様々な役割があります。特に亜鉛は新しい細胞を作るサポートをするため、細胞の入れ替わりが激しい胃腸や舌の味蕾細胞、頭髮の成長、生殖細胞の生成などに強く影響します。

■セレン

ミネラルの1種で強力な抗酸化力を持つため、老化しやすい目を守ったり、ガンの抑制効果も報告されています。ビタミンEと同時摂取で効果がアップし、ビタミンCの再生にも関わっています。

■L-シスチン

アミノ酸の一種で、体内でL-システインに変換され、グルタチオンの構成成分となります。グルタチオンは強力な解毒作用や抗酸化作用を持ち、医薬品としても用いられる成分です。

■ビタミンA

抗酸化成分でもあり、目や鼻や喉などの粘膜を保護し、目の網膜を丈夫にする働きがあります。ロドプシンを構成する成分なので、不足すると視力低下や目の不調、夜盲症などにつながります。

■ビタミンC

皮膚や粘膜の生成、免疫力の向上、ストレスへの抵抗力を高める効果など、様々な働きをもちます。また強力な抗酸化能力を持つため、活性酸素が原因の白内障に効果があるとされています。ある研究では1日 260mg の摂取で白内障の予防に効果ありとの報告があります。

■ビタミンE

抗酸化成分の1つで、血管や細胞の老化を抑制し、血行を促進する作用があります。脳神経を保護するはたらきや白内障の進行を緩和するという研究も報告されています。

<ビタミンACE>

ビタミンA、C、Eはそれぞれ助け合って働くため、同時に取るとより効果が高まります。β-カロテン、ビタミンB2、セレンなども同時に摂取することで、老化抑制効果の向上が期待できます。

-----[TIPS : 代表的な目の病気の例]-----

【白内障について】

眼球の水晶体を構成する蛋白質が変性し、黄白色または白色に濁ることにより発症しますが、根本的な原因は解明されていません。視界が全体的にかすむ、視力が低下する、光をまぶしく感じる、暗いときと明るいときで見え方が違うなどの症状があります。

発症は45歳以上の中年に多く、年齢を重ねるにつれて割合が増加する。また、80歳以上の高齢者はほとんどが何らかの形で白内障の症状を引き起こしているといわれるが、進行の速さには個人差があり、目が見えづらくなるといった症状に至るとは限らない。このため、水晶体の白濁そのものは、病気ではなく、皮膚のシミや皺などと同じく老化の一環であるという考え方もある。

【網膜剥離について】

網膜剥離とは、眼球の内側にある網膜という膜が剥がれて、視力が低下する病気です。網膜とは、目の中に入ってきた光を刺激として受け取り、脳への視神経に伝達する組織で、カメラでいうとフィルムのはたらきをしています。痛みはありませんが、前兆として飛蚊症があらわれることがあります。また、網膜の中心部である黄斑部分まで剥がれた場合、急激に視力が低下し、失明に至る恐れもあります。一部の病気、物理的な衝撃が原因になります。

(参考サイト:わかさの秘密、wikipedia、参天製薬)