

## ブルーベリー

ドライアイ

サイトはこちら→[ドライアイ](#)

ブルーベリーのきれいな青い実は、「アントシアニン」という色素でできています。そして、「アントシアニン」こそが目に良い効果をもたらす物質なのです。では、「アントシアニン」はなぜ目に良いのでしょうか。

目はカメラのような構造をしています。物を見る時には、光として認識し、瞳を通して入ってきた光は網膜に像を写し出します。この網膜にはかなり薄い膜の層がありその表面に「ロドプシン」という色素があります。網膜ではロドプシンが壊れ、再生するという再合成がくり返されています。その働きを助けるのがアントシアニンです。ロドプシンのはたらきが鈍ると物が見えにくくなったり、視界が曇ったり、チカチカするなどの症状が出て眼精疲労が進んでしまいます。