

# ブルーベリー

ブルーベリーに含まれる紫色の色素

## “アントシアニン”の効能

ブルーベリーの他にイチゴやぶどう、ナス、赤じそ、黒豆などに含まれる！

### 視覚機能改善

視覚信号を伝える“ロドプシン”という色素の再合成を促進し、眼精疲労やかすみ目を改善

花粉による鼻水・目のかゆみの原因物質“ヒスタミン”を減少

### 花粉症改善

### メタボ予防

内臓脂肪の蓄積を抑制し、メタボリックシンドロームを予防  
抗酸化作用により老化やがん予防効果もあり



## 表面の白い粉は鮮度の証！

新鮮な粒の表面には“ブルーム”と呼ばれる白い粉がついており、雨や朝露などの水分をはじいて果実の病気を防いだり、果実から水分を蒸発するのを防ぎ、新鮮さを保つ働きがあります。



### 食物繊維も豊富！

不溶性と水溶性の2種類食物繊維を含み、含有量はなんとバナナの2.5倍！便秘改善や生活習慣病予防に効果的です

## ブルーベリーの保存方法

常温で保存



キッチンペーパーに包み保存容器に入れ冷暗所で保存

◎ 保存期間：2~3日ほど

パンケーキに♪

冷蔵で保存

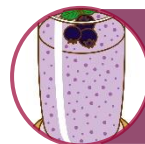
キッチンペーパーに包み保存容器に入れ野菜室で保存

◎ 保存期間：1週間ほど



ヨーグルトに♪

冷凍で保存



軽く洗い保存袋に入れ冷凍庫で保存

◎ 保存期間：1か月ほど

スムージーに♪

ドライブルーベリーに

オーブンで予熱なし110℃で90分間加熱

◎ 保存期間：セミドライ2週間、フルドライ1か月ほど



そのままおやつに♪

## 疲れ目に効く食べ物

### ビタミンA

「目のビタミン」とも呼ばれ、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます



レバー、ウナギ、卵黄、人参など

### ビタミンB1

眼精疲労に効く



豚肉、ナッツ、玄米など

### タウリン

目の疲れを緩和



ホタテなど

参考文献  
URL

- 吉田企世子, 松田早苗 『あたらしい栄養学』
- わかさ生活. 『アントシアニン 成分情報 わかさの秘密』 <https://himitsu.wakasa.jp/contents/anthocyanin/>
- JAグループ 『ブルーベリー とれたて大百科 食や農を学ぶ』 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=70>
- ブルーベリーサプリNo.1 目利きナビ 『ブルーベリーの代表的な効果・効能は？【管理栄養士が解説】』 <http://www.berrymekiki.com/knowledge/effect.html>