



## ブルーベリーが目にいいって本当なの

### 北アメリカ北東部が原産地

ブルーベリーはアメリカの北東部、及び、カナダの一部が原産地です。寒さに強く、荒地に自生していたものを、栽培するようになりました。

日本には1950年代に導入され、ハイブッシュ・ブルーベリーは北海道や東北地方、長野県などで栽培されています。また、ラビットアイ・ブルーベリーは西日本でさいばいされています。

### 目にとってもいいブルーベリー

ブルーベリーには、アントシアニンというむらさき色の色素が多くふくまれていて、このアントシアニンをとると、目の疲れがとれ、視野が広がり、暗やみで目がなれる時間はよくなるといわれています。

このアントシアニン色素は、皮に多くふくまれていて、この皮ごと食べるブルーベリーは、目にとって良い効果があるといわれているのです。(監修 保志 宏)

