

「目に良い黒豆の種皮」(協同組合通信/日和見論弾) 平成17年10月12日

現代は幼児から、バリバリのビジネスマンやお年寄りまで、片時も目を休めることが少なくなっている。物心ついた時から、テレビやゲーム機器に夢中な子供たち。通勤電車内では、女性の指と目が携帯電話を見つめ続けて倦むことがなくせわしく動き回る。

方や、スポーツ紙の一面記事を追う男たち。右も左もデジタル機器の大洪水。朝から晩まで、文字と画面をにらめっこ。こんな社会に誰がした。オフィスでは、ドライアイや疲れ目の人たちが今日もパソコンで仕事に追われている。一体、目が休まる時はあるのだろうか? 都会の夜空から瞳に優しい星が消え、蛍光灯が街路を照らす。

ザ・ファミリー紙(10月8日)は、目を良くしよう特集。仲秋も過ぎると、つるべ落としの秋の火は短い。秋の大風、野分けを追っかけ暮れがくるのもあっという間のこと。正月といえば、お節の定番「黒豆」がある。この豆の種皮のエキスがクロマニン。実は、この成分が疲れ目や視力低下防止などにも効果的だという。

現代人の健康管理に役立つ豆は、投機の対象となりつつある大豆のイソフラボンだけではない。最近、疲れ目といえば、ブルーベリーのアントシアニン是有名だ。そのアントシアニンの種類の一つ、イアニジン-3グルコシドは、抗酸化活性が強く、とっても高い効果が期待できる。クロマニンには、この成分が、ブルーベリーの約3倍も含まれている。

つまり、

- 1) クロマニンは有効成分をより効率的に摂取でき、高い効果が期待できる
- 2) 疲れ目の他、視力やピント調節機能など、目に関する機能も高める効果を確認

臨床試験の効果

- 1) 疲れ目の人の79%が、1ヶ月の摂取で改善
- 2) 目の乾きに悩んでいた人の67%が改善
- 3) 37.5%が視力を回復
- 4) 肩こりや頭痛など、疲れ目からくる不快症状にも効果的

我国のお節料理と先人の知恵は偉大なり。今年の暮れは、黒豆のおいしい煮方をしっかり学ぶと良い。もっとも、紅白や正月番組を見続ける人には、その効果は保証できない。目を良くする前に、怠惰なテレビ習慣病を治すことが先決。節電は地球温暖化防止の第一歩。

(気象情報システム株式会社 高津敏)