



アントシアニンという言葉は ギリシャ語で花と青を意味します

日本血管内治療学会 名誉理事長
ドイツ外科学会 名誉会員
ドイツ血管外科学会 名誉会員 岡田 昌義

アントシアニン (Anthocyanin) という言葉は、ギリシャ語で「花」を意味する anthos と、青を意味する cyanos に由来している。

一口にアントシアニンといつてもいろんな種類のものがあり、現在までに自然界で確認されているアントシアニンの種類は 500 以上と言われている。ビルベリーだけでも 15 種類のものが含まれている。一般的には、ブルーベリーのような青紫で知られているアントシアニンであるが、これらの種類などの違いや温度や植物が育つ土壤の PH、金属イオンなどの種々の要因から赤から青までの様々な色調のものがある。

最近、アントシアニンは、機能性健康食品等の分野で一般的にも認知されている。さて、アントシアニンの働きであるが、最近注目が見られるのが老化の原因でもある身体の酸化に対する抗酸化作用である。このほか生理機能への効果などが研究されている。

アントシアニンの効果として、白内障や緑内障の予防効果、肝機能の改善、メタボリックシンドロームの予防対策、血糖値上昇の抑制、花粉症の予防対策などに応用されている。



熟したビルベリー

アントシアニンを多く含む食品

- * ブルーベリー・ブラックベリー（生食・冷凍・ジャム・ジュース）
- * 赤ワイン * 黒ぶどう * 茄子 * 紫キャベツ
- * 黒豆 * 紫芋 * チェリー