

目のお悩みにカシスのチカラ

(ブラックカラント)

スタッフ
小川



カシスとは

カシスはアントシアニンやビタミンなどの栄養素を豊富に含むスーパーフルーツです。ブルーベリーに似た濃い紫色の小さな実をつけます。日本では「カシス」という呼び方が一般的ですが、これはフランス語であり、日本語では「黒すぐり」、英語では「ブラックカラント」と呼ばれています。爽やかな酸味と香りが特徴的で日本ではリキュールやデザートに利用されています。

「ベリーの王様」 ニュージーランドカシス

ヨーロッパ原産のカシスは、元々主にフランスで栽培されていました。フランスでは、ベリー類の中でもっとも高い健康パワーを持つ果実だと高く評価され、「ベリーの王様」と

いう言葉が生まれました。その後、ニュージーランドでも栽培されるようになり、ニュージーランドカシスは他の地域で栽培されたものより健康効果が高いと云われています。ポリフェノールの一種であるアントシアニンは強い紫外線から身を守るために果皮に蓄えられます。

ニュージーランドは空気が澄んでおり、紫外線量が多いためアントシアニンの量が通常のフルーツやベリーよりもはるかに多く、アントシアニンが豊富だといわれるビルベリーを超える数値を記録しています。

また、ニュージーランドカシスはビタミンCの量もトップクラスといわれているため、目の健康だけでなく、美容サポートやアンチエイジングにもおすすめの食材です。

※NZカシス協会より

カシス アントシアニンが 目のお悩みを 強力サポート



「ピントフリーズ現象」に効果的 2 時間後にはスッキリ!

パソコンやスマホなどの液晶画面を凝視しながら作業をしていると、ふと遠くを見た時に、ピントが合わずに視界がかすんだ経験はありませんか?いわゆる「ピントフリーズ現象」と呼ばれるものです。これに役立つのがブルーベリーにはない「カシスアントシアニン」というカシス特有のアントシアニンです。この成分は調節部分のコリを緩和してくれるためピントフリーズの予防と改善に有効といわれています!また、摂取 2 時間後から改善がみられたという実験結果もあるため目が疲れたと感じた時にカシスを食べると素早く働きかけてくれますよ!



眼精疲労にも

長時間連続的に近点作業を行うと筋肉の緊張状態となり、ピントフリーズ状態が解消されず続いてしまい、「眼精疲労」となります。カシスアントシアニンは巡りを良くしてくれる効果もあるため、一時的なピントフリーズだけでなく、瞳の疲れもケアしてくれます。

クマの改善

目の下のクマができる一番の原因は血流の低下によるものです。カシスアントシアニンが巡りを良くして目元をぱっと明るくし、若々しい印象にしてくれます。



※一般社団法人 日本カシス協会の研究結果より