

新リサーチでルテインが眼病を何重にもわたって防ぐ可能性が示される

Experimental Eye Research 誌の2001年3月号において、カロテノイドである抗酸化物質、ルテインがこれまで考えられた以上に眼の健康全般に大きく関わっていることがさらに実証されました。

研究では虹彩および毛様体、そして眼球の内部構造のほぼすべてにおいて高レベルのルテインとその副生成物の存在を確認しました。さらに、ルテインはこれら組織すべてに含まれる主要なカロテノイドであり、 β -カロテンやリコピンを含む他のカロテノイドと比較して最高で3倍もの量が含有されているとの結果が出ています。

この研究を率いたのはユタ大学医学部にあるモーラン・アイ・センター眼科助教授のポール・S・バーンスタイン医学博士であり、以下のように述べています。「同様に有意性があつたのは、ルテインの酸化代謝物も同様に広く存在しているということでした。このことは、ルテインが眼球組織の細胞にダメージを与える高エネルギーのフリーラジカル分子と戦う抗酸化物質の役目を果たしていることを示しています。他の加齢眼病である白内障、さらには緑内障までも防いでいるわけです」

以前ルテインが確認されていたのは眼球網膜および水晶体のみで、それも過った量が報告されていました。

「ルテインは55歳以上の人における失明の主因である加齢黄斑変性(AMD)を防ぐ大きな役割を果たすと認識されています」とルテイン情報局諮問委員会委員長であるロバート・アベル博士は述べています。「この新たな研究結果は、ルテインが網膜部をさらに超えて、ダメージに対する幾重もの防御線となって眼の健康状態を保っている可能性を示しています」

ルテインは、抗酸化物質を含み健康を促進する働きをもつ葉状の濃い緑色の野菜に存在するカロテノイドです。体内で生成されない栄養素であるため、ルテインを豊富に含む野菜や果物を5人分/日摂取することが大切です。FloraGLORブランドのルテインを利用した栄養補助食品は、日々の食事でルテインを摂取するもうひとつの選択肢でしょう。

カロテノイドは、紫外線をはじめさまざまタイプの光ダメージに対する防御壁となります。眼球の繊細な細胞は、フリーラジカルと呼ばれる酸素をまとった分子のダメージを非常に受けやすくなっています。ルテインなどの抗酸化物質の食品摂取量が低い場合、AMDを発症するリスクが高くなるとの研究結果が出ています。

"Identification and Quantitation of Carotenoids and their Metabolites in the Tissues of the Human Eye"とタイトルがついたこの研究は Moran Eye Center of the University of Utah School of Medicine および Joint Institute for Food Safety and Applied Nutrition of the University of Maryland の研究者により実施されました。また、National Institutes of Health, Research to Prevent Blindness, Inc. およびケミンフーズLCから資金援助を得ています。

月刊 Experimental Eye Research は研究者の間で読まれる最先端の国際リサーチ機関誌であり、International Society of Eye Research が発行しています。この機関についての詳細は www.iser.org をご覧ください。

2001年3月