

ブロッコリー

ブロッコリーに豊富なルテインが 光の害から目を守り 加齢黄斑変性も予防・改善

眼科かじわらアイ・ケア・クリニック院長

梶原一人

有害な光を吸収し
水晶体や黄斑部を保護

「目によい食べ物」として知られる食材はたくさんありますが、なかでも私が特にお勧めしたいのがブロッコリーです。

その理由は、目の健康に欠かせないルテインという色素が豊富に含まれているからです。さらにビタミン類、たんぱく質、食物繊維など、全身の健康に役立つ栄養素もたっぷり詰まっています。まず、ルテインの働きについて説明しましょう。

ルテインは、カロテノイドという天然の色素成分の一種で、



梶原一人

1959年、東京都生まれ。慶應義塾大学医学部卒。ハーバード大学研究員、スタンフォード大学リサーチ・アソシエート。日本人初のハワード・ヒューズ・メディカル・インスティテュート奨学生。北里賞、日本人類遺伝学会研究奨励賞受賞。最新鋭の検査機器を備えて高レベルの医療を提供するだけでなく、米国で学んだ「患者さんの立場になって心のこもったケアをする」(Tender Lovely Care: TLC 「愛ある優しい医療」)を実践。YouTube「100年生きる! 眼科チャンネル」は登録者数33万人超。

黄緑色や だいだい 色の野菜に多く含まれています。最大の特徴は、強い抗酸化作用と抗炎症作用を持っていることです。

ルテインは、目に入る紫外線などの強い光を吸収し、光から発生する活性酸素を除去して目の細胞を守ります。また、目の炎症を和らげる働きもあります。

ルテインは、目の水晶体と

もうまく 網膜の黄斑部 おうはんぶ に集中して存在しています。水晶体はカメラのレンズのように光を屈折させてピントを合わせる部分、目の奥の網膜の中心にある黄斑部は、文字を読んだり色を見分けたりする視覚機能の中核です。

水晶体と黄斑部は、光による酸化ストレスを受けやすく、ダメージを受けやすい場所です。

ルテインは有害な光を吸収してそれらを保護しています。また、光のコントラスト感度を高めて物の輪郭 りんかく をくっきりと見えやすくするなど、視覚機能の維持にも大きく貢献しています。

しかし、ルテインは年齢とともに減少してしまいます。すると、光への防御力が弱まり、目の不調が現れやすくなるほか、加齢に伴う目の病気のリスクも高まってしまうのです。

例えば白内障は、水晶体が白く濁 にご って視界がかすむ病気。主な原因は加齢ですが、紫外線などによる酸化ストレスも関係しています。ルテインは体内で作



ることができないため、食事から摂取する必要があります。ルテインを十分に摂取していれば、こうした光の害から水晶体を守ることができるのです。

加齢黄斑変性の進行が抑えられたと報告

近年、特に注目されているのが、ルテインの加齢黄斑変性に対する予防・改善効果です。この病気は、黄斑部が加齢によってダメージを受け、視力が低下してしまふもので、日本人の高齢者にも多く見られるようになっていきます。

発症の一因に、長年にわたる光による酸化ストレスがあり、

ルテインの抗酸化作用によって進行を抑える効果が期待されています。

2013年に米国国立眼病研究所が行った大規模研究「AREDS2」では、ルテインと同じく、カロテノイド系の色素であるゼアキサンチンを組み合わせたサプリメントを摂取した人は、そうでない人と比べて、加齢黄斑変性（中程度）の進行が抑えられたと報告されています（※）。この病気の前段階には、「ドルーゼン」という老廃物の沈着が見られますが、ルテインの摂取によってドルーゼンが減少し、進行を抑えるだけでなく、改善・予防効果があることも示唆されています。

Dr. かじわら式

レンチンブロッコリー

【材料】

ブロッコリー……1株 塩……少々
好みでゴマ油またはオリーブオイル……適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは包丁で房と茎を切り分け、ひと口大にカットする。
- ②耐熱容器に茎を下、房を上にして並べ、塩を振り、ゴマ油（またはオリーブオイル）を回しかける。
- ③ふたをして500Wの電子レンジで3～4分加熱。ふたをしたまま4分ほど余熱で火を通す。

病気の発症には個人差があり、「誰にでも効く」とはいいい切れませんが、ルテインは科学的根拠のある数少ない成分であることは間違いありません。

ゴマ油といっしょにとると吸収率が高まる

ブロッコリーには、ゼアキサンチンも少量含まれています。ゼアキサンチンは、ルテインとともに目の黄斑部に存在し、相乗的に光ストレスから目を守る働きがあるのです。

その他、ビタミンA（β-カロテン）・C・Eなどの抗酸化ビタミン、食物繊維、さらには野菜でトップクラスのたんぱく質も豊富に含まれています。

これらの栄養素は、目の血管の老化を防ぎ、血流を良好に保つ効果も期待できます。

ルテインの含有量だけでいえばハウレンソウやケールに軍配が上りますが、ブロッコリーは調理が簡単で食べる頻度が高い野菜です。毎日のルテイン摂取にぴったりの食材であり、季節を問わず手に入りやすいという点でもお勧めです。2026年からは国の指定野菜となり、

価格も安定するはずですよ。

もともと私はブロッコリーの青臭さが苦手でしたが、次に紹介する調理法に出合ってから大好物になり、今では週に2回は食べるようになりました。ゴマ油の香ばしさがブロッコリーの青臭さを和らげ、パクパク食べられるおいしさです。

ルテインは脂溶性の成分のため、ゴマ油やオリーブオイルといっしょにとることで吸収率が高まります。茎の部分は外皮をむいて薄切りにし、塩またはコンソメとゴマ油を振りかけて、電子レンジで3～4分加熱すれば、おいしく食べられます。

ブロッコリー100g（約3分の1株）には、ルテインが約1.6mg含まれています。ルテインの推奨摂取量は1日10～20mgとされており、ブロッコリー1株で、その半分程度が補えます。ハウレンソウなどと組み合わせれば、無理なくしっかりとルテインを摂取できます。