科学用語から学ぶ日本語

アントシアニン

アントシアニンは、いちごやりんご、ぶどう、ブルーベリー、ナスの皮、紫キャベツなどの植物に多く含まれている成分です。アントシアニンは、赤や紫、青といった鮮やかな色を作ります。この成分は、水に溶けやすい性質があります。また、酸性かアルカリ性かによって色が変わるのも特徴です。私たちの体では、呼吸やストレスなどにより活性酸素が作られます。活性酸素が増えすぎると、細胞の膜や遺伝子などが傷つき、病気や老化に大きく影響すると考えられています。活性酸素のはたらきを抑えることを抗酸化作用といいます。アントシアニンは抗酸化作用を持っているので、体によいと注目されています。目にもよいと言われています。色のきれいな野菜や果物を食べることを心がけましょう。