

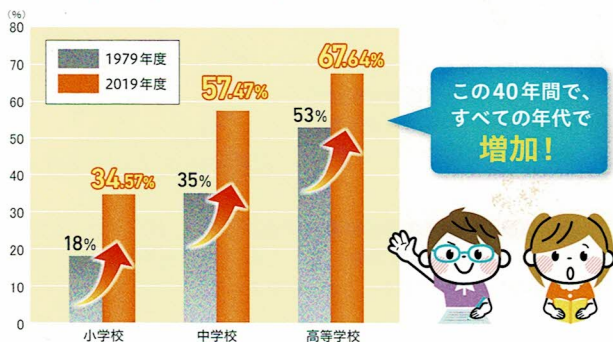
ご存知ですか？

C こどもの視力低下

小学生の3人に1人以上が、視力1.0未満

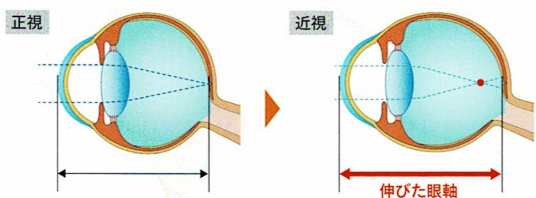
裸眼視力1.0未満のこどもの割合

目の悪い(近視)こどもが増えています。文部科学省の学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の小学生は3割を超え、約40年間で倍増しています。



眼軸が伸びて、近視が進む

近視にもいくつか種類がありますが、ほとんどの近視は「眼軸」と呼ばれる目の奥行き長さ「眼軸長」が伸びて、網膜にピントが合わなくなるものです。一度伸びてしまうと、もとに戻すことはできません。

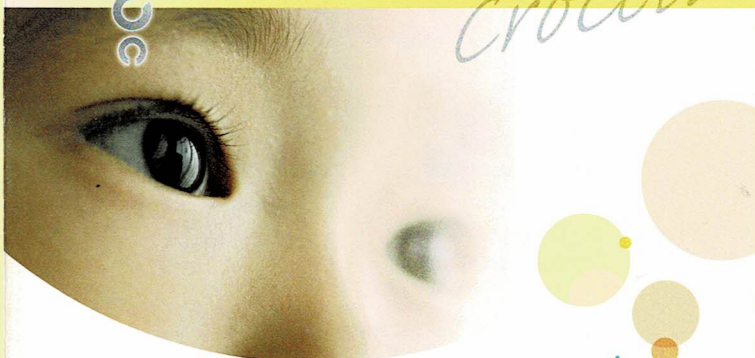


近視が進みすぎると、失明に至る病気(眼疾患)になる可能性が高まると言われています。そのため、なるべく早い段階から近視を進ませないようにすることが大切です。

子どもの近視進行抑制

C クロセチン

Crocetin





クチナシの実

クロセチンとは？

クロセチンは、クチナシの果実やサフランに含まれる黄色の天然色素です。いくつかの生薬にも含まれ、古くから人々の健康に役立ってきました。

クロセチンが含まれる食品（一例）



和からし

1gあたり
=クロセチン 0.013mg[※]



栗の甘露煮

1個(20g)あたり
=クロセチン 0.028mg[※]

クロセチンは、ニンジンに含まれているβ-カロテンなどの仲間(カロテノイドの一種)で、抗酸化作用のある成分として近年注目されています。

※データ：食品衛生学雑誌, 37(6), 372～377 (1996).

他のカロテノイドに比べて体内に素早く吸収されるのが特徴で、これまでの研究から、近視の進行抑制や目の疲労回復の促進、肌のシミやくすみの軽減、睡眠の質の改善などに効果があることが分かってきました。

近視の
進行抑制



目の疲労回復
促進

シミ・くすみの
改善



睡眠の質を
高める

どんな効果が 期待されているの？

近視進行抑制効果

クロセチンは近視の進行を抑える働きが期待されています。近視は遺伝と環境の両方が影響しており、屋外活動(2時間以上の外遊び)で、近視抑制効果があるといわれています。

そのメカニズムの1つとして、屋外活動によって近視抑制遺伝子の1つである「EGR1」が活性化することが報告されています。



慶應義塾大学医学部眼科学教室近視研究チームが「EGR1の発現を高める食品成分」を探索したところ、「クロセチン」が群を抜いてEGR1を活性化することがわかりました。

【EGR1の相対的発現量】



ヒト由来の細胞に、目に良いといわれる食品成分を数百種類添加した実験で、EGR1の発現量を何も投与していないときを1として比較。ほかの成分に比べ、クロセチンでEGR1の発現量がグントツに多かった。(データ:Sci. Rep. 2019 9:295. DOI:10.1038/s41598-018-36576-w)

クロセチンの働き

