

## ブルーベリー

当事業所の玄関前の花壇にブルーベリーを植えています。  
ご利用者が散策途中で青い小さな実がなっていれば味わっております。  
ブルーベリーは目にいいと言われていますが、科学的に実証されているわけではありません。  
ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持っています。  
アントシアニンは、光を感じるために重要な物質であるロドプシンの再合成を助ける働きがあります。  
これにより、暗い場所での見えやすさ(暗順応)をサポートする可能性があることは証明されているそうです。  
最近、老眼が進んでいるので、ブルーベリー食品を食べてみよう！

