

知ってた？ 物が見える仕組みとは？



外界から入ってきた光がカメラでいうレンズ部分である「水晶体」を通して、フィルム部分の「網膜」に映し出されます。(網膜には、ものが逆さまに映っています。)

網膜で光を電気信号に変えたのち、視神経を通して脳へ届きます。

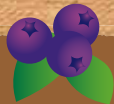
そして、脳で正しい向きに変換され、私たちは物を見ることが出来るのです。物を見たときに、私たちの目と脳は、一瞬でこれらの処理を完了させています。つまり目は脳の一部であり、

目と脳で物を見ていると言えます。

変換して正しく見えるのかー!

ふーん そうなんだ!

ビルベリー



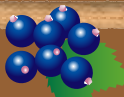
150種類ほどあるブルーベリー種のなかでもビルベリーは、ポリフェノールの一種である青紫色の色素「アントシアニン」を豊富に含んでいます。これは、植物が紫外線から実を守る為の成分です。

ルテイン



緑黄色野菜にも含まれるカルテノイドの一種です。紫外線などの過剰な光を吸収することが知られており、体にもともと存在する成分ですが、加齢により減少してしまいます。

カシス



カシスの実は、黒に近い濃紫色をしており、カシスは、ブルーベリーとは違うカシス特有の「カシアントシアニン」を豊富に含むとして注目されています。

注目! 亜麻仁油(αリノレン酸)

必須脂肪酸とも呼ばれ、体内で合成出来ないために不足しがちなα-リノレン酸(オメガ3系必須脂肪酸)を豊富に含む体に欠かせないオイルです。

アスタキサンチン



アスタキサンチンは、カルテノイドの一種で、カニやエビなどの甲殻類の赤色の色素として知られています。高い抗酸化力を持つことから、食品、化粧品など幅広い分野で使用されています。

PS (ホスファチジルセリン)

PS(ホスファチジルセリン)は、ひらめきをサポートする栄養素です。PSは、体内で作ることができないため、食品などから補給する必要があります。

α-GPC (グリセロホスホコリン)

α-GPC(グリセロホスホコリン)は、母乳をはじめとして人のすべての細胞に存在し、健康維持を支える多彩な働きをもつ栄養素です。