



ナチュラープラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～ファイトケミカルについて～

ファイトケミカルとは？

野菜や果物の色は、それぞれに含まれる「ファイトケミカル」に由来します。「ファイトケミカル」は、野菜や果物に含まれる機能性成分のことです。ギリシャ語の植物を意味する「ファイト」、化学物質を意味する「ケミカル」から「ファイトケミカル」と呼ばれ、「食物由来の栄養素」といわれています。

代表的なファイトケミカルは、ニンジンやカボチャに含まれるβ-カロテン、赤いトマトやスイカに含まれるリコピン、紫色のナスやブルーベリーなどのアントシアニン、大豆のイソフラボンなどがあります。

赤系

リコピン

● トマト ● すいか ● グレープフルーツ



カプサイシン

● とうがらし ● パプリカ



橙系

プロビタミンA ゼアキサンチン

● にんじん ● かぼちゃ ● みかん ● メロン（赤肉種）



黄系

ルテイン

● とうもろこし ● ケール ● ゴールドキウイ



フラボノイド

● たまねぎ ● レモン



緑系

クロロフィル

● モロヘイヤ ● あしたば ● 春菊 ● ブロccoli ● おくら



紫系

アントシアニン

● なす ● ベリー類 ● 黒豆 ● 赤しそ



黒系 (苦みやアク)

クロロゲン酸

● ごぼう ● ヤーコン ● じゃがいも ● バナナ



カテキン

● 茶



白系 (香りや風味)

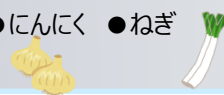
イソチオシアネート

● 大根 ● キャベツ ● スプラウト類



硫化アリル

● にんにく ● ねぎ





機能性成分とは？



食品に含まれる栄養素やその成分のもつ機能が注目され、その中でも健康維持を助け、からだのコンディションを整える食品成分を「機能性成分」といいます。

ポリフェノールやカロテノイドなどのファイトケミカルは、さまざまな生体調節機能を示すことから代表的な機能性成分の一つです。ファイトケミカルは野菜や果物、豆類に多く含まれ、その種類は数千種類にも上るといわれています。機能性成分は、一種類だけを取るより、複数を組み合わせ取ったほうがからだの中で効率よく働くことができます。いろいろな食材を組み合わせ、バランスのよい食生活を送りましょう。

健康を維持するために気を付けたい生活習慣10項目

- ①睡眠不足を避けて十分に休養をとる。
- ②適度な運動を心掛ける（ただし激しい運動は避ける）
- ③紫外線を浴び過ぎないように気を付ける。
- ④ストレスをためない。
- ⑤栄養バランスのとれた食事を心掛ける。
- ⑥禁煙、大量の飲酒は控える。
- ⑦油を使った加工食品は賞味期限に気を付ける。
- ⑧OA機器や家電製品の電磁波に注意する。
- ⑨車や工場の排気ガスなど空気の悪い環境は避ける。
- ⑩風邪やインフルエンザなどのウイルス感染に気を付ける。



トマトが赤いのはなぜ？

赤い野菜の代表格のトマト。真夏の強い太陽光線を浴びて、果実を成熟させ、赤く濃く色づきます。その理由の一つは鳥などにその存在をアピールして種子を運んでもらうため。もう一つは、赤い野菜に含まれている赤系のファイトケミカル「リコピン」がトマト内に発生した活性酸素や紫外線からトマト自身を守るためなのです。ヒトはファイトケミカルを作り出すことはできませんが、それらを含んだ野菜や果物を食べることで、植物の力を取り入れ健康な生活を目指しましょう。

※参考資料：病気にならない魔法の7色野菜、美容皮膚科学辞典、栄養の教科書、からだにいい食事と栄養の大辞典、健康ガイドブック

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

