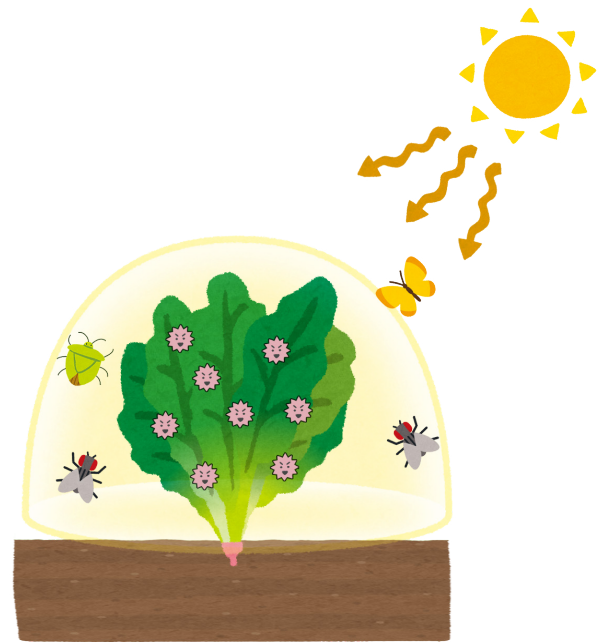


ファイトケミカル（食品の生体調整機能）を食卓へ

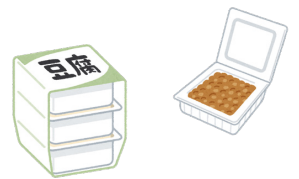
「ファイト」は植物、「ケミカル」は化学物質の意味です。植物が紫外線などの有害なものから身を守るために作り出した物で、色素や香り、苦味、渋味などのもとになっていて、アンチエイジング（老化防止）に重要な抗酸化作用があります。「りんご」は皮をむいた状態で放置すると茶色に褐変します。これはりんごの老化であり、ヒトも酸化により体内の組織や細胞に障害を与え老化します。呼吸によって体内に取り込まれた酸素（活性酸素）の害から身を守る働きをするのが食品に含まれる「ファイトケミカル」です。



「ファイトケミカル」を含む食品を上げてみましょう。

1 大豆イソフラボン・・・大豆胚芽に含まれるポリフェノールの一種 大豆サポニン・・・大豆の苦味、渋味、大豆の茹で汁（アク）

食品・・・納豆、高野豆腐、油揚げ、みそ、湯葉、豆腐など
効能・・・更年期障害、高脂血症・高血圧・肥満症・肝機能改善



2 アントシアニン・・・青紫色の色素。

食品・・・ブルーベリー、ぶどう、なす、黒米、黒豆
効能・・・目の機能向上、血栓防止、肝機能改善



3 セサミン・セサミノール・・・ゴマに含まれる抗酸化物質

食品・・・ゴマ
効能・・・老化防止、ガン化の抑制、滋養強壮、疲労回復



4 クルクミン・・・カレー粉ターメリックに含まれる黄色い粉

食品・・・ウコン
効能・・・肝機能を高める



5 カテキン・・・緑茶の渋味成分

食品・・・緑茶葉
効能・・・口臭予防、殺菌作用



6 リコピン …… 赤い色素

食品 …… トマト、すいか

効能 …… 抗がん作用、紫外線からの心筋梗塞リスク低下、シミ予防



7 アスタキサンチン …… 赤い色素

食品 …… えび、かに、鮭、鱒

効能 …… 血液サラサラ効果。美白、美肌、白内障予防



8 ショウガオール …… しょうがの辛味成分

食品 …… しょうが

効能 …… 血行促進、冷え症改善、殺菌作用



9 硫化アリル …… にんにく、玉葱の辛味成分

食品 …… にんにく、玉ねぎ

効能 …… 疲労回復、コレステロール低下作用、血行促進



10 クロロゲン酸

食品 …… コーヒー、赤ワインの苦味成分

効能 …… 生活習慣病予防に期待



ファイトケミカル食品は、日常的に馴染みの食品ばかりなのです。

その恩恵に預かり、食卓に1、2品上手に摂り入れ、健康維持、増進に役立ててはいかがでしょうか。