

気になる

あの食品

あの成分

気になる

あの食品
あの成分

フィトケミカルの栄養学

今月の特集 / フィトケミカル

植物由来の抗酸化栄養素

フィトケミカル

フィトケミカル(ファイトケミカル)は、野菜・果物・豆類といった植物に含まれている化学物質の総称です。植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した、色素や香り、アクなどの成分を指します。ビタミンやミネラル、食物繊維以外の成分として体の生理的機能を活性化させる働きがあるとされ、ほとんどのフィトケミカルには抗酸化作用があり、生活習慣病や老化を防いでくれます。また、数千種類以上あるフィトケミカルには、代謝の促進、免疫力向上、脳機能の強化などその種類によって様々な働きがあり、注目を集めています。

フィトケミカルは大きく分類すると、ポリフェノール、含硫化合物、カロテノイド、多糖類、テルペン類の5つに分類することができます。

ポリフェノール
植物が光合成を行うときにできる物質の総称。抗酸化作用がある。

含硫化合物
刺激のある香りや辛みが特徴。強い殺菌作用がある。

カロテノイド
主に緑黄色野菜に含まれる色素の総称。抗酸化作用がある。

多糖類
炭水化物の一種。海藻やきのこなどに含まれる。

テルペン類
柑橘類などの香りや苦み成分。免疫力強化や血行促進作用が期待できる。

含硫化合物

アリシン・スルフォラファンなど

にんにく

ねぎ

ポリフェノール

フラボノイド・カテキン・アントシアニンなど

大豆

ブルーベリー

カロテノイド

β-カロテン・リコピン・ルテインなど

にんじん

トマト

マリゴールド

テルペン類

リモネン・ギンコライドなど

レモン

いちよう

多糖類

フコイダン・β-グルカンなど

もずく

きのこ