

フィトケミカル

監修：管理栄養士 徳田泰子

第7の栄養素といわれるフィトケミカル。名前だけでなくどんな働きがあるのかも知って、健康に役立てましょう。

フィトケミカルのきほん

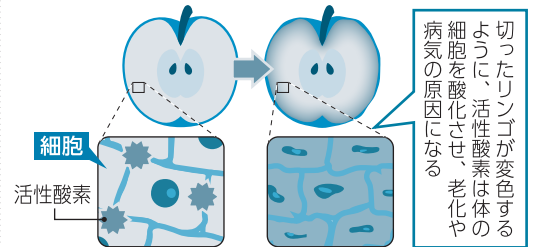
フィトケミカルとは

植物（フィト）が紫外線や害虫から身を守るために作り出した化学物質（ケミカル）のことで、野菜やくだものなどの色素や香り、苦み、辛み、渋みなどの成分。人の健康にも役立つことから第7の栄養素といわれており、その数は1万種類以上あるとされる。



フィトケミカルの健康効果

体内の活性酸素を取り除く「抗酸化作用」にすぐれている。活性酸素は不規則な生活やストレス、紫外線などによって発生しやすく、老化や生活習慣病、がんの原因になる。また、フィトケミカルには免疫力を高める効果もある。

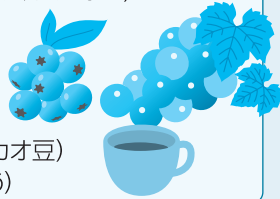


フィトケミカルにはどんなものがある？

ポリフェノールやカロテノイド、硫黄化合物などが代表的

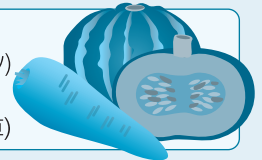
ポリフェノールは植物の色素や苦み、渋みの成分。

- アントシアニン（ベリー類、ブドウ、ナスなど）
- カテキン（緑茶、紅茶）
- イソフラボン（大豆）
- ショウガオール（ショウガ）
- セサミン（ごま）
- カカオマスポリフェノール（カカオ豆）
- クロロゲン酸（コーヒー、ごぼう）



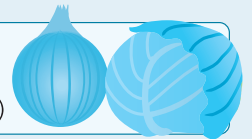
カロテノイドは動植物に含まれる赤色や橙（オレンジ）色、黄色などの色素成分。

- リコピン（トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ）
- カロテン（にんじん、かぼちゃ）
- ルテイン（とうもろこし、ほうれん草）



硫黄化合物はニンニクや玉ねぎ、アブラナ科野菜（キャベツなど）の香りや辛み成分。

- アリシン（ニンニク、ネギ）
- 硫化アリル（ニンニク、玉ねぎ）
- イソチオシアネート（キャベツ、大根）



フィトケミカルをじょうずにとるコツは？

いろいろな色の野菜を1日350g、くだものを1日200gとる

色素成分であるフィトケミカルは、赤系、橙（オレンジ）系、黄系、緑系、紫系、黒系、白系の7色に分類される。そのため、いろいろな色の野菜を1日350g*（目安：小鉢5皿）、くだものを1日200g*（目安：リンゴ1個）とると、さまざまなフィトケミカルをムリなくとることができる。

※食事バランスガイド（厚生労働省）の推奨量

- 赤系** リコピン（トマト）、カプサイシン（パプリカ）
- 橙系** カロテン（にんじん、かぼちゃ、みかん）
- 黄系** ルテイン（とうもろこし）、フラボノイド（レモン）
- 緑系** クロロフィル（オクラ、ブロッコリー）
- 紫系** アントシアニン（ベリー類、ナス、赤シソ）
- 黒系** クロロゲン酸（コーヒー）、カテキン（緑茶）
- 白系** 硫化アリル（玉ねぎ、ニンニク）、イソチオシアネート（キャベツ）