



栄養新聞

5.6月号



～ファイトケミカルって何！？～

「ファイトケミカル」という言葉を聞いたことがありますか？果物や野菜の赤、黄、緑などの色には彩だけではなく、栄養学的にも大変重要な意味があります。ファイトケミカルとは、植物に含まれる身体機能を整える働きをする機能性成分のことを言います。必須栄養素ではないものの、摂取したい重要な成分です。積極的にファイトケミカルを取り入れて、健康維持・改善に役立ててみませんか？

第7の栄養素 ファイトケミカル

体のエネルギーとなる炭水化物・たんぱく質・脂質を「3大栄養素」、体の調子を整えるビタミン・ミネラルを加えたものが「5大栄養素」と呼ばれています。最近ではこれら5つに加えて腸の健康に欠かせない食物繊維と食物が体を作るために生まれた化学物質のファイトケミカルが加わった7大栄養素という考え方がされています。ファイトケミカルは生命維持に必ずしも必要な栄養素ではありませんが、健康な体を維持するためには必要な栄養素です。

7大栄養素

ファイトケミカル

6大栄養素

食物繊維

5大栄養

ビタミン

ミネラル

3大栄養素

糖質

たんぱく質

脂質

ファイトケミカルとは

Phyto = 植物

Chemical = 化学成分

を組み合わせた用語

体の機能を整える作用を持っています！



植物が作り出す
機能性成分

植物 + 化学成分 = ファイトケミカル

このような成分がファイトケミカルです

ファイトケミカルの数は、現在は数千種類見つかっていますが、およそ数万種類くらいあると考えられていて確認されていないものがたくさんあります。

~ファイトケミカルには、いくつかの種類があります~

カロテノイド類



にんじん、かぼちゃなどに豊富なβ-カロテン、トマトやすいかに含まれるリコピン、柑橘類に多いβ-クリプトキサンチンなどがあります。

ポリフェノール



代表的なのは、赤ワインやブルーベリーの色素成分アントシアニン、緑茶に含まれるカテキン、チョコレートに含まれるカカオマスポリフェノール、などがあります。優れた抗酸化作用で活性酸素の働きを抑えたり、悪玉コレステロールの酸化を抑制して動脈硬化を防ぐなど、生活習慣病の予防に有効な成分を多く含みます。

イオウ化合物



イオウを含む化合物で、香りや辛味成分などがあります。にんにく、にら、玉ねぎなどのアリシンは、強い殺菌成分があり疲労回復にも有効です。またキャベツ、大根、ブロッコリーなどのイソチオシアネートはがん、血栓予防に働きます。

その他（糖関連物質・香り成分・アミノ酸関連物質）



しめじ、エリンギなどのきのこ類に多いβ-グルカン、レモンの香り成分リモネンは免疫カアップ、いか・たこ・魚介類のタウリンには解毒作用があります。

ファイトケミカルの大きな働き

活性酸素による体のサビを防ぐ

抗酸化作用

がんに対する予防の効果

抗がん作用

免疫細胞を活性化

免疫カアップ

色で見分けて食材を選択しよう！

色とりどりの野菜や果物、実は成分や効果を見分けるポイントは「色」で、ファイトケミカルの多くは「色素成分」です。これらの色素成分の分類は、「緑・赤・黄・白・茶」の5色とされています。効果もそれぞれ異なるので、食材を選択する時の手がかりになります。基本的には色が濃いほど栄養価も豊富にある傾向があります。

ファイトケミカル 5分類

緑

赤

黄

白

茶

緑色の食材

..... 強い抗酸化作用、生活習慣病を予防

クロロフィル、ルテイン、β-カロテン



光合成を行うことで鮮やかな緑色に変化するクロロフィル、緑黄色野菜の基準になっているβ-カロテンやルテインなど生活習慣病を予防する食材が豊富です。

アスパラガス・アボカド・いんげんまめ・枝豆・オクラ・キャベツ・きゅうり・小松菜・春菊・ズッキーニ・セロリ・青梗菜・ニラ・ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草・モロヘイヤ・レタス

赤色の食材

..... 美容と健康をサポート

アントシアニン、リコピン、カプサイシン



赤色の食材には強力な抗酸化作用や殺菌作用を持つものが多くあります。老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する効果が期待できます。日頃から食べておきたい食材です。

トマト、さつまいも、すいか、とうがらし、なす、パプリカ、ぶどう、ブルーベリー、みょうが、りんご、もも、いちご

黄色の食材

..... 目の健康、美肌作り

β-カロテン、β-クリプトキサンチン、ゼアキサンチン



黄色やオレンジ色の食材には、美肌効果やアンチエイジング、視力低下予防などカラダの中から美しくなりたい人におすすめです。

かぼちゃ、とうもろこし、カキ、にんじん、バナナ、なし、びわ、マンゴー、みかん、ゆず、レモン

白色の食材

・・・・・・・・・・疲労回復、がん予防、抗菌作用

イソフラボン、硫化アリル、β-グルカン



白い野菜や果物には、カラダにまつわるあらゆるトラブル解消につながる食材として摂取したいものばかりです。がん予防、免疫力アップ、殺菌作用など、強い体を作るには欠かせない成分が含まれています。

エリンギ、えのきだけ、にんにく、カリフラワー、かぶ、さといも、しょうが、大根、大豆、白菜、れんこん、らっきょう、マッシュルーム、うど、かいわれ大根、かんぴょう、切り干し大根、長芋



茶色の食材

・・・・・・・・・・免疫力の向上

セサミン、β-グルカン、クロロゲン酸、タンニン

茶色や黒の野菜や果物は、免疫力アップに効果的。ごまに含まれるセサミンは老化防止、またきのこ類に豊富なβ-グルカン、いも類に豊富なクロロゲン酸も免疫効果に期待できる成分です。強力な抗酸化作用、アンチエイジング、生活習慣病予防にもおすすめです。

きくらげ、くり、ごぼう、ごま、こんにゃく、しいたけ、じゃがいも、たけのこ、たまねぎ、なめこ、ぶなしめじ、まいたけ

《効率のよい調理法》

ファイトケミカルが多く溶けだしているのが野菜スープです。スープに向いている野菜はにんじん、かぼちゃ、トマトなどの色が鮮やかなものが多くこれらは甘みが強い野菜です。



切ったらすぐに調理する方が栄養の損失は少ないでしょう。水溶性の成分を摂るときはスープに、脂溶性の成分を摂るときはオイル漬けや炒め物がよいですね。



毎日の食事で5つの色を組み合わせるよう
ファイトケミカルを摂取できるように
心がけていきましょう！



【参考文献】

- ・ファイトケミカルできれいにやせるレシピ/高橋弘著/宝島社
- ・色と野菜の栄養辞典/吉田企世子監修/エスクナレッジ
- ・色と食材の食事術/星野春香監修/えい出版社