



管理栄養士 だより

『第7の栄養素』フィトケミカル







フィトケミカル(ファイトケミカル)という言葉を知ったことはありますか？
ギリシャ語でフィト=『植物』、ケミカル=『化学成分』という意味で、
野菜や果物、豆類、海藻、お茶など植物性食品の色素や香り、辛み、苦みなどの成分から
発見された植物由来の化学物質のことを指します。

抗酸化作用、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと
期待されており、『第7の栄養素』と呼ばれています。



特に注目したいのは“抗酸化力”です。
私たち人間は、呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部が
活性酸素に変化し細胞が不安定になりダメージを受けることで
様々な病気や老化の原因となります。
がんや認知症、生活習慣病とも密接な因果関係があるといわれ
ています。
ビタミンやミネラルとともに、抗酸化作用のあるフィトケミカル
を上手に取り入れることにより、酸化を防ぎこれからの病気や
老化の予防に役立つのではと期待されています。

代表的なフィトケミカルを色別で紹介

色	フィトケミカル	代表的な食材	期待される効能
赤系	リコピン	トマト・金時にんじん すいか・柿など 	抗酸化作用 血流改善
	カプサイシン	とうがらし・パプリカなど 	風邪予防、殺菌作用
橙系	β-カロテン	かぼちゃ・にんじん みかん・ほうれん草など 	抗酸化作用 皮膚や粘膜の保護
黄系	ゼアキサンチン	とうもろこし・マンゴー かぼちゃなど 	視力低下予防 眼病予防
	ルテイン	ほうれん草・小松菜 よもぎ・モロヘイヤなど 	抗酸化作用・抗炎症作用 眼病予防
緑系	クロロフィル	ほうれん草・ピーマン ブロッコリー・ニラ・春菊など 	抗酸化作用 コレステロール値上昇抑制

色	フィトケミカル	代表的な食材	期待される効能
紫系	アントシアニン	なす・紫キャベツ 紫いも・ブルーベリー など 	眼精疲労回復 血圧の安定
黒系	カテキン タンニン	緑茶・紅茶・赤ワイン 柿・コーヒー など 	抗酸化作用、糖尿病予防 コレステロール値上昇抑制
	クロロゲン酸	コーヒー・じゃがいも ヤーコン・ごぼう・バナナ など 	抗酸化作用、抗菌作用 脂肪代謝促進
白系	イソフラボン	大豆・大豆製品 ひよこ豆 など 	更年期障害の緩和 乳がん予防 骨粗鬆症予防
	硫化アリル	たまねぎ・ねぎ にんにく・にら など 	免疫力向上、殺菌作用 抗炎症作用

効果を得る食事のとり方

フィトケミカルは色素成分でもあるため、まずは彩りある食事を意識しましょう!!

皮ごと種ごとまるごと食べましょう

例えばブドウは皮ごと、みかんは薄皮、白いわたごとなど。オススメは丸ごとスムージーに



皮や種の部分にフィトケミカルは多く含まれています。
ビタミン、ミネラル、食物繊維も摂れます!



※ただしバラ科(りんご、桃、ビワ、あんず、さくらんぼ、梅など)の植物の種に含まれる「アミグダリン」は中毒症状を引き起こすリスクがあるため注意が必要です。

加熱も生も色んな調理法を取り入れましょう

- ◆β-カロテンは脂溶性で熱に強く、油と一緒にとると吸収力がアップします。
- ◆人参やかぼちゃなどβ-カロテンの多い野菜は油を使う炒めものなどにすると◎
- ◆バナナは黒い斑点(シュガースポット)が多いほど成分が多くなります。
- ◆玉ねぎは加熱すると硫化アリルの効果が減少するため生で食べるのもオススメです。

旬のものが
オススメです

旬の時期は栄養価も高く、多く収穫できるため
安価で手に入りオススメです。

※6大栄養素とは糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維のこと

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店