

# ファイトケミカルとは？



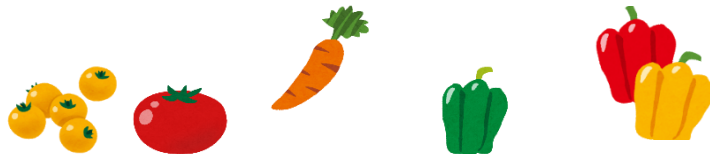
ファイトケミカルという言葉はご存じですか？ギリシャ語で「ファイト」は「植物」、「ケミカル」は「化学物質」という意味なので、ファイトケミカルは「植物由来の化学物質」ということになります。これは、植物が紫外線や有害物質、害虫や外敵などから自身を守るために作り出す物質で、野菜や果物、穀物や豆類などの植物性食品に、色素や香り、苦みや辛みなどの成分として含まれています。では、どんな働きがあるのでしょうか。

## ファイトケミカルの働き ～抗酸化作用とは？ 活性酸素とは？～



ファイトケミカルは、活性酸素を除去する働きを持ちます。この働きを、抗酸化作用といいます。活性酸素は、老化やがん、動脈硬化などの発症と因果関係があるといわれ、これを除去することで、老化や病気を予防する効果があります。そのため、ファイトケミカルは健康に保つための必須成分でありますので、積極的にファイトケミカルを含む食品を摂取していくことが大切です。

## 代表的なファイトケミカル



カロテノイド	ポリフェノール類	テルペン類
<p>緑黄色野菜 (にんじん・かぼちゃ ブロッコリーなどの 色の濃い野菜)・海藻</p>	<p>野菜全般・芋・ブルーベリー ハスカップ・ココア・そば 玄米・緑茶 大豆・ごま・しょうが 等</p>	<p>かんきつ類 (みかん・レモン等)</p>
<p>イオウ化合物</p> <p>にんにく・にら・ねぎ 玉葱・らっきょう 等</p>	<p>β-グルカン</p> <p>きのこ (しい茸・まい茸 ひら茸・エリンギ なめこ・しめじ等)</p>	<p>種類は数千種類とも いわれ、今後も成分 の特定技術の進歩に 伴って増えていきそ うです！！</p>

ファイトケミカルは、日常的に摂取している野菜や果物をはじめ、ほとんどの食品に含まれています。野菜の1日の摂取目標量は350g以上とされており、およそ両手1杯程度となります。これを目安に、日々、様々な食品をバランスよく摂るように心掛けることが大切です。

