



ポリフェノール について

老化、動脈硬化、ガンなどの原因となりうる活性酸素を除去する成分として、よく話題となっている『ポリフェノール』。

今回は、その『ポリフェノール』の代表的な種類と働きについて、ご紹介します。

ポリフェノールは植物に必ず含まれる成分で、約500以上もの種類があります。

アントシアニン



ブルーベリー・なすの皮・紫芋・赤ワインなど
血管保護、抗潰瘍作用、抗炎症作用、血液循環改善、
目の機能に関するロドプシン再合成促進 など

イソフラボン

大豆・大豆製品

骨粗鬆症予防、更年期障害予防、生活習慣病予防、
乳がん・前立腺がん予防 など

セサミノール

ごま・ごま油

コレステロール低下作用、抗老化・抗がん作用、
肝機能の正常維持 など

サポニン



大豆・大豆製品

血中コレステロール・中性脂肪の低下作用、
肝機能障害改善、肥満予防 など



カテキン

緑茶

抗菌・抗ウィルス作用、発ガン抑制、虫歯予防、
血中コレステロール・中性脂肪低下作用、脱臭など

タンニン

テアフラビン



紅茶・ウーロン茶など発酵茶

抗酸化作用、抗ウィルス作用、虫歯予防 など

※タンニンは、カテキンとテアフラビンの2つに分類されます。

ルチン

そば



毛細血管強化、高血圧予防、ビタミンC吸収促進
など

参考文献・資料

★メディカ出版「臨床栄養ディクショナリー」

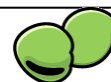
★独立行政法人 国立健康・栄養研究所HP

<http://hfnet.nih.go.jp/>

サプリメントとして摂取した場合の有用性に関しては、信頼できるデータが不十分なものもありますので、
食事由来として捉えるのが適切です。また、これらの食品ばかりを多く摂取すればということではありません。
主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い食事を基本に、これらの食品を取り入れるようにしましょう♪

季節の食材

5月から6月が旬の **そらまめ** をご紹介します♪



★ こむら返りや筋肉のけいれんを防ぐ**マグネシウム**。

★ 口内炎予防・改善の**ビタミンB2**。

これらの栄養素が豊富に含まれています！

選び方のポイント！

保存方法

下ごしらえ

→ 【さやにシワの無いもの】【きれいな緑色のもの】

→ 鮮度低下が早いので早めに調理、もしくはゆでて冷凍保存。

→ さやから豆を取り出し、包丁の先で切り込みを入れて塩ゆでする。

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。