

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

植物の力「ファイトケミカル」

ファイトケミカル（ギリシャ語でファイト：植物、ケミカル：化学物質）は、野菜、果物、豆類など主に植物性食品が自分を守る為に作り出した色素や香りの成分を指します。これらは、多様な生理機能を持つものが多く、人間の体内では作り出せないことから 第7の栄養素ともいわれています。

植物は自分で移動できない為、強い自己防衛力を持っています。これらを含む食べ物を摂ることによって、人間の体内でも同じように働いてくれ、**活性酸素から身を守る身体の抗酸化力・免疫力アップ、健康維持・改善や老化抑制、肥満予防など健康に生きる手助け**をしてくれます。

ファイトケミカルは数千種類以上もあり、効果もさまざまです。よく耳にするファイトケミカルとそれが含まれている代表食品を紹介します。

ポリフェノール

水溶性のものが多く、強力な抗酸化作用によって免疫力を高める。



例) アントシアニン（ブルーベリー、茄子）
イソフラボン（大豆、大豆製品）
カカオポリフェノール（チョコレート、ココア）
カテキン（緑茶、赤ワイン）



カロテノイド

活性酸素を除去する働きがある。脂溶性の為、油と摂取すると吸収率アップ。



例) リコピン（トマト、スイカ）、
ルテイン（ほうれん草、ブロッコリー）



硫黄化合物

独特の強いにおいが特徴。悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する。また、強い殺菌効果を持つ。

例) 硫化アリル（にんにく、玉ねぎ、ニラ）
イソチオシアネート（キャベツ、大根）



テルペン類

香りや苦み成分で、抗酸化作用や免疫力強化を持つ。

例) リモネン（レモン、オレンジ）



食べ物には、1 つだけではなく、様々な成分が含まれています。体内に吸収されると互いに助け合ったり、相乗効果が発揮されるなどして、体の機能に役立てられます。いろいろな種類の野菜や果物を摂取し、色々な種類のファイトケミカルの効果を取り入れましょう！

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどで困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 85-0539**