

# 健康メモ

## 植物由来の有効成分 「ファイトケミカル」でより健康に！

「ファイトケミカル」とは野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれている最近注目の有効成分です。その数は1,000種類以上あるともいわれており、次のような健康への効果が期待されています。

「ファイトケミカル」の強力な「抗酸化作用」\*により期待される健康効果



血管内皮を強くし、動脈硬化を予防

皮膚の老化を予防

免疫力を高め感染症を予防 など



\*抗酸化作用とは・・・体に取り込んだ酸素の一部から発生する「活性酸素」が体内で過剰とならないように調整する働き

### 【どんな食品に含まれているの？】

ファイトケミカル名	含まれる主な食品	期待される効果
リコピン	トマト・スイカ	血管の老化防止
β-カロテン	人参・かぼちゃ	皮膚や粘膜の保護
ルテイン	とうきび・ブロッコリー	眼精疲労回復
フラボノイド	玉ねぎ・レモン	高血圧の予防
ククロフィル	ほうれん草・あくら	殺菌効果
アントシアニン	なす・ブルーベリー	視力低下の予防
ポリフェノール	ごぼう・バナナ・ぶどう	がん細胞の増殖抑制・血管硬化抑制
イソチオシアネート	キャベツ・わさび	血栓を予防
硫化アリル	にんにく・ねぎ	抗菌効果・血栓を溶かす

免疫力を強くする食生活お役立ちガイド参考

### 【効果的なファイトケミカルの摂りかたは？】

ファイトケミカルは健康食品（サプリメント）などから摂るよりも、野菜を加熱し煮込むと吸収されやすくなり更に強力な抗酸化力を発揮します。汁ごと食べられるスープや煮込み料理がおすすめです。



### 簡単！ ファイトケミカルスープの作り方【3人分】

- 材料**
- キャベツ 100g
  - 玉ねぎ 100g
  - 人参 100g
  - かぼちゃ 100g
  - 水 適量
  - コンソメ・しょうゆ・みそ・トマト缶などお好みで適量



#### 作り方

- ① 4種類の野菜を食べやすい大きさに切り鍋に入れる。
- ② 野菜がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして煮込む。
- ③ コンソメ・しょうゆ・みそ・トマト缶などで好みの味付けをし出来上がり。  
※鶏肉や大豆水煮缶など加えても良い。