



健康維持に役立つ 第7の栄養素！？

～ ファイトケミカル ってなあに？～



わたしたちが普段食べている野菜や果物には、赤や緑、黄、紫など様々な色があります。食卓に色とりどりの野菜や果物が並んでいるのを見ると、気持ちが明るくなるだけでなく、実は健康にとっても大切な意味があります。

近年、第7の栄養素として注目されているのが、「ファイトケミカル(フィットケミカル)」です。

ファイト=『植物』、ケミカル=『化学成分』という意味で、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などのもとになっている成分のことです。

栄養素のように体を作る材料ではありませんが、健康に生きる手助けをしてくれ、**免疫力を高める**、**老化を抑える**、**肥満・生活習慣病を予防する**など、健康的な毎日をサポートしてくれる心強い存在です。

「化学成分」ときくと体に悪いイメージがあるかもしれませんが、ファイトケミカルは健康維持に役立つ「機能性成分」です。

人の体に必要な三大栄養素は、**炭水化物**、**たんぱく質**、**脂質**です。

- ・五大栄養素 —— 三大栄養素 + ビタミン+ミネラル
- ・六大栄養素 —— 五大栄養素 + 食物繊維(第6の栄養素)
- ・七大栄養素 —— 六大栄養素 + ファイトケミカル(第7の栄養素)

第7の栄養素が今回のテーマの「ファイトケミカル」です。



炭水化物



三大栄養素

たんぱく質



脂質



五大栄養素

ビタミン

ミネラル



六大栄養素

食物繊維

ファイトケミカル

代表的なファイトケミカル

「ファイトケミカル」の種類は数万種類以上あり、主に次の4つのグループに分けられます。
 ①ポリフェノール ②硫黄化合物 ③カロテノイド ④糖関連物質などがあり、それぞれに強い**抗酸化作用**があります。

名称	代表的な物質名	主に含まれる食品	効果・作用
ポリフェノール	アントシアニン	ブルーベリー、ぶどう	眼精疲労の改善、視力向上、がん予防、老化防止
	イソフラボン	大豆	乳がん・子宮がんのリスク低下、更年期障害改善
	カカオ	チョコレート	コレステロール、心疾患、糖尿病、がん発症リスク軽減
	カテキン	緑茶	抗がん作用、殺菌作用・抗菌作用、感染症予防
	ケルセチン	玉ねぎの皮	ピロリ菌の抑制、感染症予防
	セサミン	ゴマ	がん予防
硫黄化合物	イソシオチアシネート	大根、わさび、ブロッコリー	肝臓や腸管に解毒酵素を誘導
	アリシン	にんにく、葱	発がん物質を無毒化
	スルフォラファン	ブロッコリースプラウト	抗がん効果、抗酸化作用、抗ピロリ菌作用
カロテノイド	β -カロテン	人参、パセリ	免疫機能増進、抗酸化作用
	リコピン	トマト、すいか、グレープフルーツ、柿	抗酸化作用
	フコキサンチン	海藻類	がん増殖・血管新生抑制
糖関連物質	フコダイン	昆布、わかめ	がん増殖・血管新生抑制、コレステロール排泄促進
	β -グルカン	きのこ類	免疫細胞の活性化・がん増殖抑制

ファイトケミカルは、〇〇mg必要という基準はありません。食品から毎日少しずつ摂れているかを確認し、摂りすぎには注意しましょう。例えば、野菜・海藻・きのこ類を使った料理を毎食1~2品を目標に摂ることを意識し、色の違う食材を組み合わせることがおすすめです。

ファイトケミカルを効率よく摂るには？

その① 加熱して食べる



ファイトケミカルは野菜の細胞の中に閉じ込められています。噛むだけでは十分には吸収できずに排泄されてしまいます。生で食べるよりも煮る、蒸す、炒める、汁物にするなど加熱することで効率よく吸収できます。ただし、硫黄化合物は熱に弱いので、生食がおすすめです。

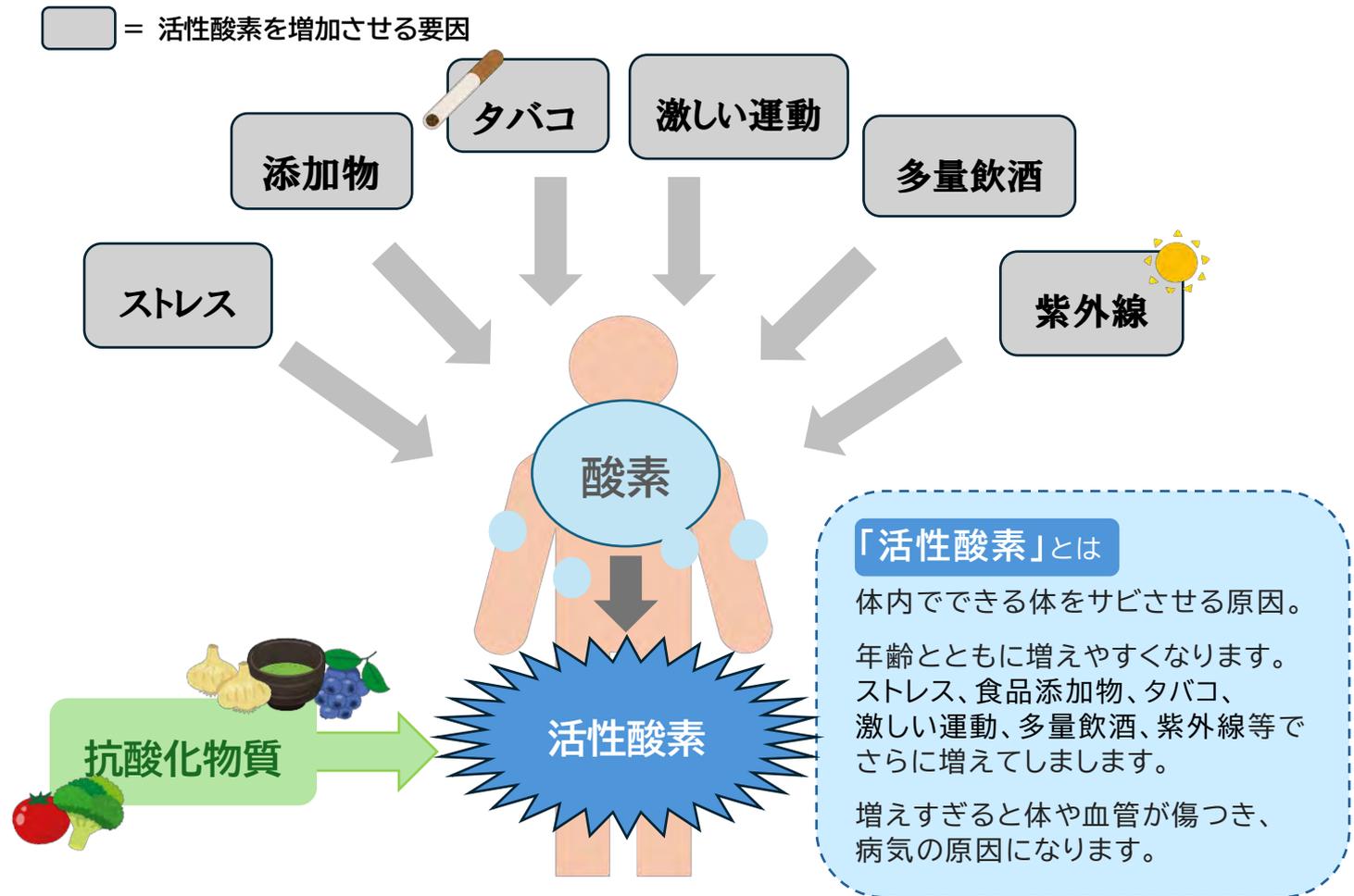
その② 皮ごと食べる

野菜や果物などの皮に多く含まれるため、皮ごと摂取するとより多く取ることができます。よく洗って、硬い場合は細かく切ったり、やわらかく煮て無理のない範囲で皮ごと食べましょう。

ファイトケミカルの「抗酸化作用」とは？

細胞を酸化させ、老化や病気の原因となる「**活性酸素**」から体を守る働きのことです。

体内にも、活性酸素による酸化を防止するメカニズムがありますが、フィトケミカルなどの抗酸化物質を摂取することで、酸化を防ぎ、老化やさまざまな病気のリスクを低下させる効果が期待されています。



「**抗酸化物質**」とは

体の中で細胞を傷つける「**活性酸素**」より先に自分がサビることで体を守ってくれる物質です。体内で作られる抗酸化物質は加齢とともに減少するため、**食事を通じて摂る必要があります。**

活性酸素が増えすぎると健康に多くの害をもたらします。

適度な運動をし、十分な休養をとりましょう。

また、栄養バランスのよい食事をすることで、

抗酸化作用のある機能性成分を摂ることができます。

ファイトケミカルを代表とする抗酸化物質は、それぞれ作用の違いがあります。

毎日の食事の中でできるだけ多くの食品を継続的に摂取することを意識しましょう！

