

表1 ファイトケミカルの例

| 種類 | 特徴 | 種類 | 機能 | 食品の例 |
|---------|---|---|--|---|
| カロテノイド類 | 黄～橙～赤色系の農作物に含まれる、油に溶けやすい長鎖共役二重結合を持つ天然色素で、約600種類あるが、ビタミンAとしての効力を持つのはわずか(α 、 β 、 γ -カロテン、クリプトキサンチンなど)。 | α 、 β -カロテン | がん予防・動脈硬化予防・老化防止 | 緑黄色野菜 (ニンジン・カボチャなど) |
| | | リコペン | がん予防・抑制 | トマト・スイカ |
| | | ルテイン | がん予防・加齢黄斑変性症予防・老化防止 | ホウレンソウ・キャベツ・ブロッコリー |
| | | β -クリプトキサンチン アスタキサンチン フコキサンチン | がん予防・骨粗鬆症予防 疲労回復 がん予防・肥満予防 | カンキツ類 エビ・カニ・サケ・イクラ ひじき・わかめ・昆布 |
| アントシアニン | 赤～紫～黒色系の農作物に含まれる、水・アルコールに溶けやすい成分で、pHによって色が変わる。主にグルコシドなどの配糖体で存在する。 | ペラルゴニン、シアニン、ペチュニン、デルフィニンのグルコシド、ガラクトシドなど | 肝機能改善、血圧上昇抑制、血液流動性改善、血中LDL酸化抑制、血小板凝集抑制、視力改善 | イチゴ、紫サツマイモ、黒大豆、紫黒米、ブドウ、ナス、ブルーベリーなど |
| 含硫化合物 | ユリ科野菜、アブラナ科野菜に含まれており、植物内では配糖体として存在し、すり下ろすなどの操作で細胞が壊れると酵素の働きにより作られる | イソチオシアネート類 アリル化合物 (アリイン、アリシン、アホエン、アジエン) | がん予防・抗菌、抗ピロリ菌 がん予防・抗血栓作用(血小板凝集抑制)、解毒酵素誘導、血中脂質低下作用 | アブラナ科野菜 (わさび、カラシ、大根、ブロッコリーなど) ユリ科野菜 (タマネギ、ネギ、ラッキョウ、ニンニクなど) |