

表1 食品別 抗酸化点ランキング(野菜編)

食品別 抗酸化点(活性酸素消去点)ランキング (野菜編)

野菜と果物で、1日1000点を目標に摂りましょう

食品が持つ活性酸素を消去する力を実際に測定し点数化したものです。点数が高いほど、活性酸素を消去する力が強いことを表しています。

*いずれも食品(可食部)100gあたりの点数です。

500点	200点	100点	50点	20点	10点
					
<ol style="list-style-type: none"> 1 パプリカ(赤) 2 パプリカ(黄) 3 こごみ 4 赤ピーマン 	<ol style="list-style-type: none"> 1 わさび 2 レモンバーム 3 オレガノ 4 細たけのこ(水煮) 5 にがうり(水煮) 6 えのきだけ 6 エリンギ 8 レッドキャベツ 9 ぶなしめじ 9 プチトマト 11 新玉ねぎ 12 トマト 12 わけぎ 14 はなびらたけ 15 チンゲンサイ 15 姫まつたけ 17 小松菜 18 ホワイトアスパラガス 19 スペアミント 19 山椒 21 かぶ 22 チャイブ 22 コリアンダー 22 ふき(水煮) 25 しめじ 25 納豆 27 グリーンアスパラガス 28 ふきのとう 29 三つ葉 30 しいたけ 31 キャベツ 32 ローリエ 33 菜ばな 34 なす 34 わらび(水煮) 36 玉ねぎ 36 わさび菜 38 ラディッシュ 39 まいたけ 39 キムチ(発酵あり) 41 根しょうが 42 れんこん 42 紅芯大根 44 にんにくの芽 45 にんにく 46 大根 	<ol style="list-style-type: none"> 1 タアサイ 2 白菜 3 ローズマリー 4 ケール 5 いんげん豆 6 貝割れ大根 7 根深ねぎ 8 たけのこ(水煮) 8 マッシュルーム 8 赤しそ 11 えごまの葉 12 ペパーミント 12 新たけのこ 12 あさつき 15 ディル 15 アロエ 17 人参 17 ルバーブ 19 とうもろこし 19 やまいも 21 赤唐辛子 22 イタリアンパセリ 22 大豆 24 フレンチタラゴン 25 しし唐辛子 26 グリーンピース 27 ごぼう 28 黒豆(煮汁) 29 ほうれん草 30 練りごま(黒) 31 枝豆 32 青じそ 33 かぼちゃ 34 キムチ(発酵なし) 	<ol style="list-style-type: none"> 1 そら豆 2 よもぎ 3 白ごま 4 とうがん 5 サニーレタス 6 ピーマン(緑) 7 グリーンリーフ 8 チャービル 9 せり 10 やまぶしたけ 11 黒豆(煮豆) 12 バジル 13 じゃがいも 14 そばの芽 15 筆しょうが 15 さつまいも 15 エンダイブ 18 マーシュレタス 19 サラダ菜 20 ぜんまい(水煮) 21 スプラウト(ブロッコリー) 22 クレソン 23 たらの芽 23 フェネル(ウイキョウ) 25 ひじき 26 スナップえんどう 27 白菜漬け 28 スプラウト(マスタード) 29 春菊 30 さやえんどう 30 黒ごま 32 サラダほうれん草 33 酢漬けらっきょう 34 ナーベラ 35 スプラウト(レタス) 36 ブロッコリー 37 スプラウト(クレス) 38 セロリー 38 ルッコラ 40 人参葉 	<ol style="list-style-type: none"> 1 カリフラワー 2 パセリ 3 豆苗 4 レタス 5 水菜 	<ol style="list-style-type: none"> 1 きゅうり 2 にはら 3 みょうが 4 もやし 5 ズッキーニ

*この「食品別 抗酸化点(活性酸素消去点)ランキング」は、東海学園大学 人間健康学部 西堀すき江教授と株式会社ロック・フィールドの共同研究により作成されたものです。*各点数ごとに、食品を活性の強い順に番号をつけています。

*このランキング表は一部を除き非加熱、水抽出物のもので、加熱して点数がアップする食材も多数あります。*今後、さらに食品の活性酸素消去活性に関する研究が進められる予定です。その結果、このランキング表に新たな食品が追加される可能性があります。