

# 表2 食品別 抗酸化点ランキング(果物編)

## 食品別 抗酸化点(活性酸素消去点)ランキング (果物編)

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
 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 アセロラ</li> <li>2 グアバ</li> <li>3 じゃばら</li> <li>4 でこぼん</li> <li>5 レモン</li> <li>6 キウイフルーツ</li> <li>7 パッションフルーツ</li> <li>8 グレーブルフルーツ</li> <li>9 天草晩柑</li> <li>10 いちご</li> <li>11 すだち</li> <li>12 パパイア</li> <li>13 オレンジ</li> <li>14 カシス</li> <li>15 みかん</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 晩白柚</li> <li>2 ライム</li> <li>3 ラズベリー</li> <li>4 金柑</li> <li>5 はっさく</li> <li>6 アプリコット</li> <li>7 日向夏</li> <li>8 甘夏</li> <li>9 いよかん</li> <li>10 たんかん</li> <li>11 ぶどう</li> <li>12 シークワーサー</li> <li>13 ドラゴンフルーツ</li> <li>14 ハスカップ</li> <li>15 パインアップル</li> <li>16 プラム</li> <li>17 マンゴー</li> <li>18 すいか</li> <li>19 チョークベリー(アロニア)</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 クランベリー</li> <li>2 ブルーン</li> <li>3 ブルーベリー</li> <li>4 りんご(紅玉)</li> <li>5 ライチ</li> <li>6 西洋梨(ラ・フランス)</li> <li>7 りんご</li> <li>8 ぶどう(巨峰)</li> <li>9 びわ</li> <li>10 さくらんぼ</li> <li>11 ぶどう(デラウェア)</li> <li>12 桃</li> <li>13 アンデスメロン</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 バナナ</li> <li>2 ぶどう(スチューベン)</li> <li>3 メロン(ルビー)</li> <li>4 梨</li> <li>5 アボカド</li> <li>6 柿</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 いちじく</li> </ol>

\*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。