

ポリフェノールと抗酸化作用について

◆ポリフェノールとは？

植物が持つ色素や香り、苦味などの化学成分である「フィトケミカル」の一種で優れた抗酸化作用があります。活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。

◆抗酸化作用とは・・・
内臓や血管、皮膚など体内での活性酸素の働きを抑えることです。細胞や血中脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化の進行を抑える働きがあります。

ポリフェノールを含む食品をとると...

活性酸素による体へのダメージが軽減され、アンチエイジングの効果が期待できます。

◆ポリフェノールの性質

水に溶けやすく、体内に吸収されやすい特性があり、摂取後約30分で抗酸化作用が現れ始めます。効果が早く現れる一方で排泄されるのも早く、持続時間は、ほんの2～3時間です。

◆ポリフェノールの種類

自然界に約5,000種以上！

ポリフェノールはこまめに摂取することが理想です。



アントシアニン

- ・赤ワイン
- ・ブルーベリー

- ・視力回復
- ・血糖値上昇抑制
- ・眼病予防
- ・花粉症予防
- ・メタボリックシンドローム予防



カテキン

- ・緑茶
- ・紅茶

- ・抗ウイルス作用
- ・血圧上昇抑制作用
- ・抗ガン作用
- ・殺菌、抗菌作用
- ・肥満予防
- ・虫歯、口臭予防
- ・コレステロール抑制作用



カカオポリフェノール

- ・カカオ
- ・ココア

- ・血圧低下作用
- ・美肌効果
- ・動脈硬化予防
- ・脳の活性化
- ・アレルギー改善



ルチン

- ・そば

- ・毛細血管強化作用
- ・美肌効果
- ・抗炎症効果
- ・糖尿病症状緩和
- ・血流改善効果
- ・生活習慣病予防、改善効果



イソフラボン

- ・大豆

- ・更年期症状の緩和
- ・骨粗しょう症予防
- ・美肌効果



セサミン

- ・ごま

- ・コレステロール抑制効果
- ・高血圧予防効果
- ・ガンの予防及び抑制効果



ショウガオール

- ・しょうが

- ・血行促進
- ・脂肪燃焼



クルクミン

- ・ウコン

- ・肝機能を高める
- ・美肌効果
- ・コレステロール抑制作用
- ・脳の活性化



クロロゲン酸

- ・コーヒー豆
- ・じゃがいも
- ・りんご
- ・ごぼう

- ・脂肪燃焼
- ・糖尿病予防
- ・ダイエット効果