

■■抗酸化物質の種類と効果■■

抗酸化物質を大きく3つに分けると、以下のようになります。

- [A] 酵素
- [B] ビタミン
- [C] ファイトケミカル（日本では「フィトケミカル」とも）

[A] 酵素

抗酸化酵素は唯一、人が体内で合成することのできる抗酸化物質。その原料は食物から摂取するたんぱく質とミネラルです。毎日の食事で良質のタンパク質とミネラルを摂ることが大切。

[B] ビタミン

ビタミンは体内合成できない物質。毎日絶やすことなく補給する必要があります。抗酸化ビタミンとして代表的なのはビタミンA、C、E、M（葉酸）などです。

[C] ファイトケミカル

ファイトケミカルは、数多くの植物がそれぞれの体を守るために自ら合成した抗酸化物質で、人間が摂取した場合でも私たちの体内で抗酸化力を発揮することが判明しています。

植物は日の出から日没まで紫外線を浴びつづけ、その体内には日々大量の活性酸素が発生しています。その活性酸素を放っておくとすぐに枯れてしまうため、それぞれの種固有の方法で様々な抗酸化物質を発達させてきました。近年も次々と発見されており、その数はすでに数千種と言われていますが、その中から、代表的なものをいくつか以下に示します（出典：<http://ja.wikipedia.org>，<http://en.wikipedia.org>，<http://www.kagome.co.jp>）。

大分類	小分類	代表的な植物	代表的な作用
ポリフェノール	アントシアニン	ブルーベリー	眼精疲労の低減、視力低下の改善、肝機能の向上
	イソフラボン	大豆	更年期障害の改善 骨粗鬆症予防
	カテキン	茶	殺菌効果、抗炎症効果
	ルチン	そば	動脈硬化の改善
テルペノイド	リコピン	トマト	癌予防、動脈硬化抑制
	ルテイン	ほうれん草	加齢黄斑変性症
有機イオウ化合物	アリシン	ねぎ	動脈硬化予防、脂肪塊縮小
	スルフォラファン	ブロッコリー	発癌物質の無毒化、

			ピロリ菌の殺菌、新陳代謝促進
糖関連化合物	サポニン	大豆	コレステロール吸収抑制
	β -グルカン	アガリスク	免疫賦活作用
<長鎖アルキルフォノール誘導体>	カプサイシン	とうがらし	新陳代謝促進