

ファイトケミカルが

多く含まれる食材

ファイトケミカルは大腸がんの予防に役立つ強い味方



ブルーベリー

ポリフェノールの一種であり、ガン予防が期待されるアントシアニンを含む



トマト

リコピンというカロテノイドが豊富。ベータカロテンの2倍の抗酸化力がある



ニンニク

フラクトオリゴ糖を含有。ファイトケミカルも豊富で、多彩な健康効果がある



はくさい

漢方でも整腸作用が評価されてきた食材。ビタミンCや食物繊維も多く含む



かんきつ類

食欲増進作用、解毒作用に加え、お腹にたまったガスを排泄させる働きもある



にんじん

β-カロテンの働きで活性酸素の増加を抑制。アンチエイジング効果も



ほうれんそう

マグネシウムも豊富。緑黄色野菜の王様といわれ、各種栄養素に富んでいる



イチジク

ルチンというファイトケミカルを含む。水溶性食物繊維やカルシウムも多い



ねぎ

昔から冷えによる腹痛の解消などに利用されてきた。発汗作用があり血行も促進

大腸がんの予防と抑制に有効な機能性成分

ファイトケミカルとは植物に含まれる化学物質のことで、生命活動に必須ではないものの、健康維持、ひいては病気の予防・改善に役立つことが報告されています。

ファイトケミカルの数は、現在確認されているもので、約900種類といわれています。その中には、酸化作用のあるもの、免疫力を高めるもの、抗炎症作用のあるもの、体の解毒作用

効能  
チェック!

- ☑ 発がんを促す活性酸素を消去する
- ☑ 免疫力を高める
- ☑ 炎症を抑える
- ☑ 体の解毒作用を高める
- ☑ 大腸がんのリスクを減らす

を高めるものなどさまざまですが、がん対策に役立つ点で共通しています。

がんが発生する原因の3分の1は食品に由来するといわれています。特に大腸がんは食生活と密接に関係して発症するため、その予防と抑制にファイトケミカルは心強い味方となります。

### 成分の構造に応じて 6つに分けることができる

ファイトケミカルは、次の6つに分類できます。

①ポリフェノール／赤ワインのアントシアニン、緑茶のカテキン、タマネギのケルセチン、エキストラバージン・オリーブオイルのオレウロペインなど

②含硫化合物／キャベツのスルフォラファン、ニンニクのアリシンなど

③カロテノイド／ニンジン、ピータカロテン、トマトのリコピン、トウガ

ラシのカプサイシンなど

④糖関連物質／キノコや大麦のベータグルカンおよびペクチン、海藻のフコイダンなど

⑤アミノ酸関連物質／酵母のグルタチオンなど

⑥香り成分／バナナのオイゲノール、柑橘類のリモネン、シヨウガのジンゲオールなど

### 複数の成分を組み合わせ バランスよく健康を保持

特定の成分だけを単独で摂るより、複数の成分をうまく組み合わせるのがポイントです。

たとえば、エキストラバージン・オリーブオイルとトマト、にんにく、唐辛子などで作るパスタ「ペンネアラビアータ」などはおすすめです。

また、体に吸収されにくい構造をしているものも多いので、生野菜の

ジュースより、野菜を煮出したスープのほうが、確実に効果を得られます。

最近では、ファイトケミカルを増量させた野菜が開発されています。そうしたものを利用するのもいいでしょう。

### 摂り方のポイント!

- ◎ 1つの成分に絞るより、複数を組み合わせる
- ◎ 生野菜のジュースより、煮出したスープがおすすめ