

5 A DAY コア・メッセージ

4 野菜や果物はその色、香り、味、食感で私たちの食事を豊かにし、機能性によって健康をもたらします。

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれているだけでなく、同時にさまざまな機能性成分も含まれています。こうした成分をまとめて「フィトケミカル」と呼び、その多くは野菜や果物などの味や香り、色などにも関連しています。さまざまな野菜や果物を取り入れて豊かな食事を楽しみましょう。

フィトケミカル(機能性成分)とは

フィトケミカルは、もともと植物が紫外線や害虫から身を守るために作りだした化学物質で、人間の体内ではつくられません。三大栄養素やビタミンとは異なり、人が生きるためや成長に必ずしも必要なものではありませんが、生活習慣病予防などの健康維持に期待されています。

健康をサポートする機能を有する「香り」や「色」

下の表にはフィトケミカルの代表的な例を示しました。野菜や果物の種類によって、含まれる機能性成分が異なるため、それぞれの機能(働き)も異なります。いろいろな野菜や果物などを食べ

ることで、健康維持が発揮されるのです。これらのフィトケミカルは、色、香り、味などだけではなく、コア・メッセージ③に示す健康機能にも関わっていると考えられています。

主なフィトケミカルのグループ名と成分	含まれる主な野菜・果物	色、味など	機能(働き)	
いおう含有化合物	アリシン	にんにく、ネギ、玉ねぎなどネギ類	辛味	抗菌作用 血小板凝集抑制 発がん抑制 循環器疾患抑制
	グルコシノレート(イソチオシアネート)	ブロッコリー、だいこん、はくさい、キャベツ	辛味	

主なフィトケミカルのグループ名と成分	含まれる主な野菜・果物	色、味など	機能(働き)	
ポリフェノール	ケルセチン	玉ねぎ、おくら、りんご、にんにくなど	辛味	抗酸化活性 発がん抑制 アレルギー軽減
	アピゲニン	みつば、パセリなど		
	アントシアニン	ブルーベリー、ぶどう、いちご、なすなど	ピンク、紫、赤	
	ケンフェロール	こまつな、はくさい、チンゲンサイなど		
	レスベラトロール	ぶどう		



主なフィトケミカルのグループ名と成分	含まれる主な野菜・果物	色、味など	機能(働き)	
カロテン(カロテノイド)	ベータカロテン	にんじん、ほうれんそう、しゅんぎく、かぼちゃなど	オレンジ色	抗酸化活性 発がん抑制 免疫機能亢進 白内障予防
	リコペン	トマト、赤スイカ、ピンクグレープフルーツなど	赤色	
	ベータクリプトキサンチン	温州みかん、黄色とうもろこしなど	黄色	

主なフィトケミカルのグループ名と成分	含まれる主な野菜・果物	色、味など	機能(働き)	
アルカロイド	カプサイシン	とうがらし	辛味	血管拡張・収縮、 唾液・胃液分泌亢進、 エネルギー代謝亢進、 食品の保存性向上
	ピペリン	こしょう	辛味	