

ポリフェノール

ポリフェノールとは植物が有害物質から身を守るために作り出した色素成分の総称であり、アントシアニンやカテキンなどの様々な成分に分類されます。健康に関わる効果が期待されていますが、体内で生成できないため、穀物・野菜・果物などから摂取する必要があります。今回はポリフェノールに期待される主な効果、種類と含まれる食品の例、摂取のコツについてご紹介します。

期待される主な効果

- ◎ ^{こうさんか}抗酸化作用(※1)を持つ
- ◎ 免疫機能を正常に保つ
- ◎ 視覚機能を正常に保つ
- ◎ 更年期症状を緩和させる
- ◎ 皮膚の状態を正常に保つ
- ◎ 脂肪の燃焼を促進させる
- ◎ 動脈硬化を抑制する
- ◎ 血圧を低下させる

※1 抗酸化作用…身体を構成する脂質やタンパク質を傷つける活性酸素を除去すること

主な種類と含まれる食品の例

アントシアニン

ブルーベリー
ナス



カテキン

緑茶
紅茶



カカオ ポリフェノール

ココア
チョコレート



ルチン

そば
オレンジ



フェルラ酸

玄米
小麦



イソフラボン

味噌
納豆



クルクミン

ターメリック
たくあん



ショウガオール

生姜



コーヒー ポリフェノール

コーヒー



摂取のコツ

3・4時間おきを目安に摂取すると効果の持続力UP!!



6時



朝食



9時



ティータイム



12時



昼食



15時



コ-ヒ-タイム



19時



夕食



ポリフェノールは「2025年版日本人の食事摂取基準(厚労省)」に目安量などが記載されていません。過剰摂取は避けましょう。また、紅茶やコーヒーからポリフェノールを摂取する場合はカフェインの過剰摂取にお気をつけください。

ポリフェノールは体内に長く残らない特性があるため、毎日摂取することで効果が高まります。糖質・脂質の摂りすぎや、食事が乱れがちな方は五大栄養素のバランスを見直すとともにポリフェノールを摂取して身体の調子を整えてみてはいかがでしょうか。