

カロテノイド

カロテノイドは動植物などに存在する赤色・橙赤色・黄色の脂溶性の色素成分であり、健康の保持・増進に関わる働きを持つことが期待されています。体内で生成することができないため、野菜や果物などから摂取する必要があります。今回はカロテノイドに期待される主な働き、主な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。



期待される主な働き

- ◎ ^{こうさんか}抗酸化作用(※)を持つ
- ◎ 免疫機能を正常に保つ
- ◎ 視覚機能を正常に保つ
- ◎ ^{ねんまく}粘膜細胞の状態を正常に保つ
- ◎ 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

※抗酸化作用…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

カプサイチン

赤唐辛子
赤ピーマン



アスタキサンチン

エビ
カニ
鮭



β-クリプトキサンチン

柑橘類
とうもろこし
卵



α-カロテン

ニンジン
かぼちゃ
いんげん豆



β-カロテン

ニンジン
かぼちゃ
小松菜



γ-カロテン

かぼちゃ
トマト
あんず



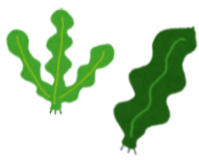
リコピン

トマト
すいか
柿



フコキサイチン

わかめ
ひじき
昆布



ゼアキサイチン

とうもろこし
卵黄
レバー



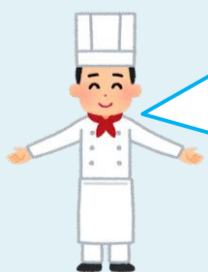
ルテイン

とうもろこし
卵黄
ほうれん草



摂取のコツ

油と共に摂ることで
吸収力UP



複数のカロテノイドを
合わせて摂ることで
抗酸化力(※)UP



※抗酸化力…活性酸素を除去する力。



カロテノイド自体の摂取基準は明記されていません。β-クリプトキサンチン・α-カロテン・β-カロテン・γ-カロテンが体内で変換された物質であるビタミンAの摂取基準は厚生労働省HPIに記載されているため、詳しく知りたい方は参考にしてみてください。

今回ご紹介したカロテノイドが含まれる食品や摂取のコツを健康の保持・増進のためにご活用ください。

