

5大栄養素だけじゃない！「機能性成分」をとりいれよう

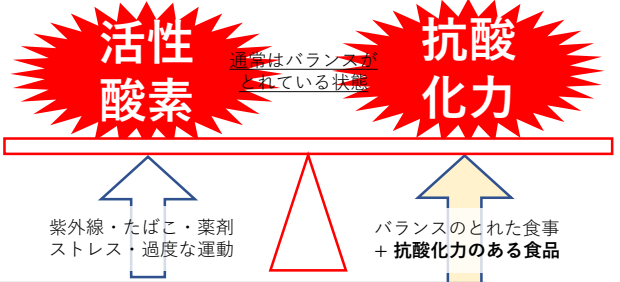
食事は栄養素の摂取だけではなく、感覚機能（五感）や生体調整機能もあります。今回は、生体調整に関わる「機能性成分」の中でも「ファイトケミカル(※)」に着目！日常生活をよりよく送るために積極的にとり入れましょう。 ※ファイトケミカル…野菜や果物の色や香り、辛味、苦みなどに含まれる機能性成分

ファイトケミカルに期待される機能：**抗酸化力**

体内に取り込まれた酸素は代謝によって「**活性酸素**」に代わります。(=酸化)

代謝以外にも、紫外線やたばこ、薬、ストレス、過度な運動で過剰に生成されると細胞を傷つけてしまいます。

活性酸素の発生を抑制し、傷ついた細胞の修復を助けるはたらきを**抗酸化力**といいます。



ファイトケミカル

<p>ポリフェノール</p> <p>アントシアニン</p> <p>食品：ぶどう・リンゴ(皮)・イチゴ・ブルーベリー・ナス(皮)・赤しそ・赤玉ねぎ・黒米・黒ゴマ・黒豆</p> <p>飲料：果実酢・しそジュース・赤ワイン</p> <p>コーヒーポリフェノール</p> <p>飲料：コーヒー</p>	<p>カテキン</p> <p>飲料：緑茶・紅茶</p> <p>タンニン</p> <p>食品：柿・バナナ</p> <p>飲料：茶・赤ワイン</p> <p>イソフラボン</p> <p>食品：大豆製品</p> <p>飲料：豆乳</p>	<p>ルチン</p> <p>食品：ソバ</p> <p>ショウガオール</p> <p>食品：しょうが</p> <p>フェルラ酸</p> <p>食品：玄米</p> <p>カカオポリフェノール</p> <p>食品：チョコ・ココア</p>
--	---	---

- 色
- 香
- 渋
- 辛
- 苦

<p>カロテノイド</p> <p>β-カロテン</p> <p>食品：緑黄色野菜</p> <p>リコペン</p> <p>食品：トマト・スイカ</p>	<p>ルテイン</p> <p>食品：ほうれん草・ブロッコリー</p> <p>β-クリプトキサンチン</p> <p>食品：みかん・ぼんかん・柿</p> <p>アスタキサンチン</p> <p>食品：エビ・カニ・サケ</p>
--	--

<p>イオウ化合物</p> <p>硫化アリル</p> <p>食品：らっきょう・ニンニク・ねぎ・にら・玉ねぎ</p> <p>その他</p> <p>食品：大根・わさび・キャベツ</p>

多 種 類 を 組 み 合 わ せ て と り ま し ょ う

<p>◎ 疲労回復☆抗酸化スムージー</p> <p>【材料】(2人分)</p> <table border="0"> <tr><td>りんご(皮つき)</td><td>1/2 個</td></tr> <tr><td>いちご</td><td>4 個</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>2 束</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>200 cc</td></tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食材はそれぞれきれいに水で洗う 2 リンゴは皮つきのまま芯を除く 3 イチゴはヘタを切る 4 バナナは皮をむく 5 ほうれん草はヘタを切る 6 全ての材料をミキサーに入れてよく混ぜる 	りんご(皮つき)	1/2 個	いちご	4 個	バナナ	1 本	ほうれん草	2 束	豆乳	200 cc	<p>◎ 赤ドレッシング</p> <p>【材料】(2人分)</p> <table border="0"> <tr><td>赤玉ねぎ</td><td>1/2 個</td></tr> <tr><td>ブルーベリー酢</td><td>大さじ 4</td></tr> <tr><td>オリーブオイル</td><td>大さじ 4</td></tr> <tr><td>塩</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 赤玉ねぎは皮をむいて適当な大きさにカットする 2 ミキサーに1と他の材料をすべて入れ、よく攪拌する 3 お好みの野菜にかけて召し上がれ <p>千切りした大根とスライスした玉ねぎを混ぜ、ブロッコリーとトマトを飾り、上からドレッシングかけると…抗酸化力と色味を楽しめます♪</p>	赤玉ねぎ	1/2 個	ブルーベリー酢	大さじ 4	オリーブオイル	大さじ 4	塩	小さじ 1	こしょう	少々
りんご(皮つき)	1/2 個																				
いちご	4 個																				
バナナ	1 本																				
ほうれん草	2 束																				
豆乳	200 cc																				
赤玉ねぎ	1/2 個																				
ブルーベリー酢	大さじ 4																				
オリーブオイル	大さじ 4																				
塩	小さじ 1																				
こしょう	少々																				

