



ちょっと勉強室

No.180

平成24年 8月

今回のテーマは **ファイトカラー**

(1) 基礎知識

野菜は様々な色を持ちますが、紫外線や活性酸素から自分の身を守るために、その色素をつくりました。野菜の色素には、ヒトに於いても美容や健康維持に役立つ働きがあり、色とその組み合わせによって働きが異なることが、トマトジュースで有名なある食品メーカーの研究によって判りました。そして、その機能を「ファイトカラー」と名付けました。語源は、ギリシャ語の植物を表す「ファイト(Phyto)」が持つ「色(color)」で、次の4つの色に分類されます。

① 橙、黄色

抗酸化力が強く、がん予防や動脈硬化予防、抗アレルギー作用などの効用が研究されています。

色素	含まれる野菜	期待される効用
α -カロテン β -カロテン	人参、南瓜、安納芋、パプリカ (黄色、オレンジ)	がん予防(乳がん、胃がんなど)、アレルギー作用、美白作用、動脈硬化予防
ケルセチン	タマネギ	がん予防(肺がん)、動脈硬化予防、骨粗しょう症予防
クルクミン	ウコン	がん予防(胃がん、大腸がん)、肝機能障害改善

② 緑

野菜の代表的な色で、植物の光合成は、クロロフィルが行います。また、クロロフィルの脱臭作用は、口臭や汗の臭いにも効果があり、食品等に、身近に利用されています。

クロロフィル	緑ピーマン、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど	脱臭・消臭作用、ダイオキシン排泄促進作用
ルテイン	ほうれん草、ブロッコリーなど	がん予防(直腸がん)、老化に伴う眼病予防

③ 紫

果物のブドウやブルーベリーにも多く含まれるアントシアニンは、ポリフェノールの一つで、酸を加えるとピンク色に変化します。

アントシアニン	ナス、紫人参、紫いも、紫キャベツなど	眼精疲労の改善、血圧上昇抑制、肝機能障害軽減作用
ベタニン	ビート	酸化ストレスに伴う体調不良改善、糖尿病予防

④ 赤

赤の代表的な野菜といえば、今が旬のトマトです。トマトの色素リコピンは、油や牛乳と一緒に摂ると吸収が良いことが判っています。

リコピン	トマト、金時人参、すいか	がん予防(前立腺がん、肺がんなど)、動脈硬化予防、美白作用、放射線障害予防
カプサンチン	赤ピーマン、トウガラシ	がん予防(大腸がん)、動脈硬化予防、老化遅延
ゼアキサンチン	クコ	老化に伴う眼病予防、がん予防(結腸がん)

(2) 色の組み合わせ

赤(リコピン、カプサイシン)+**黄**(β -カロテン)=カロテノイド: 肌にダメージを与える紫外線と闘うので、シミやしわのない美肌が期待できます。

緑(ルテイン)+**紫**(アントシアニン)=どちらも眼に効果的で、健やかに保つ働きが期待されます。