

# 今日も1日お元気で！

—「素敵なからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フード  
代表 徳田 泰子  
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.63



## ファイトケミカル

### 植物の隠れた力を活用しよう

#### ★ ファイトケミカルって何？

ファイトケミカルとは、色素や香り、辛み、苦味成分、アクなど植物に含まれる天然の化学物質のことをいい、植物自体が紫外線など外からの刺激から身を守るため作り出した成分と考えられています。「ファイトケミカル」とは、とても元気なイメージを持ちますが、ギリシャ語でファイトは「植物」、ケミカルは「化合物」を指しています。主に野菜や果物、豆、芋、海藻などの植物性の食品から発見されています。

#### ★ ファイトケミカルの働き

ファイトケミカルは、活性酸素を除去し、酸化を防ぐ働きがあります。活性酸素が増えると細胞を傷つけ、生活習慣病やがん、老化などの原因につながります。今まで炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが人のからだを支える5大栄養素としていましたが、それ以外においてファイトケミカルは、生体を調整する機能として注目されています。

#### 《身近なファイトケミカルを覚えよう！》

おそらく多くの方が日頃、雑誌やテレビで耳にしたことがある成分名も多くあると思います。ファイトケミカルは、数千種類はあると言われていますが、全部を網羅するには、とても大変ですが日常の食生活で気づかずにとっていることも多いのではないのでしょうか？

#### ■主なファイトケミカル

ファイトケミカル	成分分類	多く含まれる食品
ポリフェノール類 抗酸化作用	アントシアニン	ブルーベリー、赤ワイン
	カテキン	緑茶
	イソフラボン	大豆
カロテン類 抗酸化作用	カプサイシン	赤とうがらし、赤ピーマン
	アスタキサンチン	エビ、カニ、鮭
	ベータ・カロテン	緑黄色野菜
	リコピン	トマト、すいか
テルペン類 殺菌作用	リモネン	オレンジの皮
	リモニン	グレープフルーツの皮
イオウ化合物 抗血栓作用	硫化アリル	にんにく、玉ねぎ、ねぎ
	イソチオシアナート	キャベツ、大根、ブロッコリー
ベータ・グルカン 免疫力向上	ベータ・グルカン	しいたけ、まいたけ、エリンギ

#### ★ いろんな色の食べ物を食卓に

色の濃いカラフルな野菜や果物、白い野菜は食卓を華やかにしてくれるだけではありません。加えて苦味や辛味のある野菜などそれぞれ特長のある食べ物を組み合わせれば、自然と複数のファイトケミカルをからだに取り入れていることになりす。見た目や香りなども楽しみながらいろいろな食材を取り入れて元気アップを心がけましょう。

## 春キャベツのビーンズサラダ ヨーグルトドレッシングかけ



### 材 料 2人分

キャベツ ..... 2枚  
塩、こしょう ..... 少々  
  
ミックスビーンズ（市販のゆで豆）...50g

### 【ヨーグルトドレッシング】

オリーブオイル ..... 大さじ 1  
ヨーグルト ..... 大さじ 3  
レモン汁 ..... 大さじ 1  
塩 ..... 小さじ 1/2  
砂糖 ..... 少々  
黒こしょう ..... お好みで  
(やや多めの方が引きしまっておいしくなります)

### 作り方

- ① キャベツは、洗って7mm幅くらいに切る。耐熱皿にのせてラップをして、約1分半から2分くらい電子レンジで温める。水分は軽く切って粗熱をとって軽く塩・こしょうをする。
- ② ヨーグルトドレッシングの調味料を合わせて味を調える。
- ③ ①のキャベツとミックスビーンズを混ぜ合わせてお皿に盛りつけ、ヨーグルトドレッシングをかける。