

野菜の「七つの彩り」に含まれた「機能性成分」で健康長寿

色	野菜の例	機能性成分	体内での主な働き
赤系	トマト 金時ニンジン	リコピン	抗酸化作用 動脈硬化予防
	パプリカ トウガラシ	カプサンチン	抗酸化作用 動脈硬化予防
橙系	カボチャ、ニンジン	プロビタミンA	抗酸化作用
黄系	タマネギ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用 高血圧予防
	トウモロコシ ゴールドキウイ	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ホウレンソウ ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用 コレステロール調整
紫系	ナス 赤シソ	アントシアニン	抗酸化作用 加齢による視力低下
黒系	ゴボウ ジャガイモ	クロロゲン酸	血圧調整 血糖調整
	緑茶	カテキン	抗酸化作用 コレステロール調整
白系	ダイコン、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用 ピロリ菌対策
	ネギ、ニンニク	硫化アリル	抗酸化作用 抗菌効果

健康増進のしおり 2014-2 参照・引用