



## 注目の野菜の機能性成分を まとめてみました！

“これが効く！”  
というのではなく、  
バランスよくいろいろ  
食べることが  
大切です



### ★ショウガオール★

生姜

生姜に含まれる、辛味・香り成分。加熱によって生じます。強い殺菌作用があります。胃液の分泌を促し、食欲増を増進します。

健康維持の  
目安量 → 1日10g  
(生姜スライス6枚)



### ★クロロゲン酸★

コーヒー (1杯 280mg含有)



ごぼう (1本230mg含有)

ごぼうやコーヒー豆に含まれる、苦味成分。抗酸化作用のほか、抗がん作用、脂肪蓄積抑制、血糖値上昇抑制に注目されています。

効果が期待  
される推奨量 → 5~10g



### ★ビタミンU★

キャベツ (キャベジン)

キャベツから発見された成分。胃酸の分泌を抑えたり、胃腸の新陳代謝を活発にします。

期待される  
食べ方 → 生で食べる



赤しそ

### ★ルテオリン★

(1枚0.1mg含有)



チンゲンサイ (1株4.26mg含有)

えごまやしその葉・実に含まれる抗酸化成分。花粉症やアトピー性皮膚炎への研究が進められています。

効果が期待  
される目安量 → 1日10mg~  
30mg



ごぼう

(1本 6.7g含有)

### ★イヌリン★



たまねぎ

(1個 約8g含有)

食物繊維のなかま。高血糖予防効果や血中脂質バランスをととのえる効果に期待！

効果が期待  
される推奨量 → 1日5~10g



れんこん

### ★ムチン★

オクラ

山芋や里芋、オクラなどに含まれる粘液性の物質。胃の粘膜を保護します。免疫機能UPや疲労回復の効果にも期待されます。

期待される  
効果 → 胃の粘膜の保護  
抗ウイルス作用



### ★シクロアリン★

たまねぎ(生:含有量0.1%未満)

玉ねぎなどに含まれる成分で、加熱すると増えます。血中脂質をコントロールする働きがあります。揮発しやすいので丸ごと調理するのがオススメです。

効果が期待  
される目安量 → 1日500~  
1000mg



だいこん



カリフラワー

### ★イソチオ シアネート★

アブラナ科の野菜に多く含まれる、辛味成分。免疫力の強化や発がん抑制効果が期待されます。

期待される  
食べ方 → 細かく切ったり  
すりおろす



ブロッコリー芽

(1パック 約2mg含有)

### ★スルフォラ ファン★

ブロッコリー特にスプラウトに多く含まれます。解毒酵素の活性化作用、ピロリ菌の除去、抗酸化作用、抗アレルギー作用などで注目。

効果が期待  
される目安量 → 1日30mg

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

#### 栄養豆知識:

#### モロヘイヤ (旬:7月~9月)

世界3大美女と称される、クレオパトラも好んで食べていたといわれる、野菜。インドからエジプトへ伝わり、エジプトでは5000年前から食べられていたようです。当時は王族以外は食用を禁じられていたことから、「王様の野菜」と呼ばれました。

ネバネバ成分のムチンやマンナンが胃を保護し、またエネルギー代謝に必要なビタミンB群が豊富。疲労回復や滋養強壮に効果があります。ルテオリンも多く含み、小鉢1杯分で、8.2g程度とることができます。

『モロヘイヤの茎には毒がある』と聞いたことがある方もいるかと思いますが、お店で購入するものは問題ありません。家庭菜園のものは、葉の部分を食べ、茎の部分は避けた方が良いでしょう。

