

ファイトケミカルとは、フィトケミカル(Phytochemical)とも呼ばれ、穀物、果物、野菜などに含まれる抗酸化物質で、色素、香り、苦味、辛味などの成分のことで数千種類以上あると言われています。6つの栄養素「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」に加え、第7の栄養素としてフィトケミカルが取り上げられるようになりました。フィトケミカルは、がんの予防のほか、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病を予防する働きがあると言われています。

フィトケミカルは色素成分により「赤・黄・緑・橙・白・黒・紫」の7色に分類され、バランスよく摂取することで、効果が発揮されるといわれています。

赤…… トマト、とうがらし、ピンクグレープフルーツ、いちご、パプリカ、梅干し、など

黄…… バナナ、レモン、パイナップル、とうもろこし、グレープフルーツ、メロン、など

緑…… ブロッコリー、アスパラガス、ほうれん草、緑茶、枝豆、ピーマン、など

橙…… みかん、かき、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、など

白…… りんご、きのこ、たまねぎ、キャベツ、  
たけのこ、れんこん、にんにく、じゃがいも、など

黒…… わかめ、紅茶、ごぼう、くろまめ、そば、  
ひじき、コーヒー、こんにゃく、など

紫…… なす、ぶどう、ブルーベリー、さつまいも、  
レッドキャベツ、赤しそ、など

