



# 栄養部便り

## 2019年8月



～ポリフェノールについて～



最近、ポリフェノールという言葉を見たり、聞いたりする機会が増えています。そんな話題のポリフェノールに

### ポリフェノールとは？

ポリフェノールは植物の葉や根、種子、果皮などに多く存在する成分。構造上の特徴からいくつかのクラスに分けられ、8000種類を超えと言われている。

代表的なポリフェノール

#### ●フラボノイド類

もっとも多い

緑茶に多い**カテキン**  
玉ねぎに含まれる**ケルセチン**  
ベリー系に多い**アントシアニン**



#### ●フェノール酸類

コーヒーに含まれる**カフェ酸、クロロゲン酸**



#### ●リグナン類

ごまに特徴的な**セサミン**

#### ●スチルベン類

赤ワインに含まれる**レスベラトール**

### ポリフェノール含有量が多い食

食品100gあたり(mg)

コーヒー  
カフェ酸  
クロロゲン酸  
200mg

緑茶  
カテキン  
115mg

紅茶  
カテキン  
96mg

野菜ジュース  
アントシアニン  
69mg

ココア  
カカオポリフェノール  
62mg

ごぼう  
フラボノイド  
49mg

ほうれん草  
ケルセチン  
42mg

烏龍茶  
烏龍茶ポリフェノール  
39mg

豆乳  
イソフラボン  
36mg

ブロッコ  
ケルセチン  
35mg



※日本人の食事摂取基準にはポリフェノールの目安量の記載はない

### ポリフェノールの機能

#### 抗酸化作用

LDLコレステロールから酸化LDLコレステロールになる過程を抑えることが動脈硬化の発症予防に重要といわれているが、**ポリフェノールにはLDL酸化抑制作用がある！**



#### 糖代謝

ポリフェノールの中には、糖質分解酵素を阻害させるものがあり、**食後の血糖上昇を穏やかにする**ことが期待されている。

#### 脂質代謝

- 緑茶に含まれるカテキンによる**総コレステロール、LDLコレステロール低下作用**
- ココアに含まれるフラボノイド類による**HDLコレステロールの増加、中性脂肪の低下**
- 緑茶や烏龍茶に含まれるポリフェノールが**食後の中性脂肪上昇の抑制や体脂肪の低減効果**などがあるとされている。



ポリフェノールの機能についてはまだまだたくさんの情報があるが疾病予防や健康効果などにはバランスのよい食事を心がけることも大切！

また間食などでポリフェノールを摂る際には食べ過ぎに注意し、楽しみながら健康を目指しましょう！



ご相談は栄養部まで