

数千種類あるといわれ、強い抗酸化力が特徴の、アクや苦みの成分。

“ポリフェノール” 効果が出る摂取量って、どれくらい？

生姜



★ショウガオール★

生姜に含まれる、辛味・香り成分。
加熱によって生じます。
胃液の分泌を促し、食欲増進！
血流をよくし、からだを温めます。

効果が期待される量 → 10g/日まで
(生姜5~10g、
おろし生姜小さじ1杯、
パウダー1~2g)

チョコレート



★カカオマスポリフェノール★

高血圧改善、アレルギーを抑えたり、
疲労回復の効果に期待。

効果が期待される量 → 約200mg/日
(ミルクチョコレート2/3枚
ブラックチョコレート1/3枚)

★カテキン★

お茶類の渋味成分。茶カテキンは
体脂肪低減作用として、
トクホの製品に使われています。



お茶・紅茶

効果が期待される量 → 540mg/日以上
(緑茶10杯程度)

★イソフラボン★



だいず

女性ホルモンと似た働きがあり、
骨粗鬆症予防・更年期障害解消、
動脈硬化予防に期待。

効果が期待される量 → 40~50mg/日以上
(納豆1パック)
(木綿豆腐1/2丁)

★アントシアニン★

赤や紫、青色の色素。
動脈硬化予防・老化予防に期待。



ブルーベリー

効果が期待される量 → 40~90mg/日
(ブルーベリー20~40g
(黒豆煮豆16~30粒))

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

甜茶

(てんちゃ)

甜茶とは、中国茶の一種で、様々な植物を含む「甘いお茶」の総称。中国では古くから健康茶として風邪の時に飲まれていたようです。花粉症に有効なのは、バラ科の甜葉懸鉤子(てんようけんこうし)という種類の植物。甜茶は、中国南部で栽培され、日本で販売されているものはほとんどの中国産です。かゆみやくしゃみの原因物質を抑えるポリフェノールが含まれているとして注目されていますが、厚労省による調査では、「効果なし」51%、「わからない」35%という結果であった一方、花粉症の症状を和らげるとの研究結果も報告されています。中国では約5000年前から健康茶として飲用され、祝い事の際にも「幸せを願うお茶」として飲まれていたそうで、かつては、国外への持ち出しが制限されるほど貴重な存在だったそうです。

