



7月 さまざまな食品から摂取したいポリフェノール

ケルセチン、カテキン、イソフラボンなど、メディアで目にすることの多い成分。実はこれらはすべてポリフェノールという物質の一種です。ポリフェノールは、なんとなく身体に良さそうというイメージを持ってはいるけれど、詳しいことはわからないという方が多いのではないのでしょうか。

今回は、ポリフェノールについて、含まれる食品や毎日の食事での取り入れ方などをお伝えします。

ポリフェノールの種類

私たちは、普段の1回の食事から約10~250mgのポリフェノールを摂っており、その摂取源としては緑茶やコーヒー、野菜や果汁が多いようです。5000種以上あるとされるポリフェノールですが、その一部をご紹介します。

ポリフェノール	多く含む食品
ケルセチン	玉ねぎ・ブロッコリー
ルチン	そば
ヘスペリジン	かんきつ類
アピゲニン	セロリ・ピーマン
エピカテキン	赤ワイン・カカオ
エピガロカテキンガレード	緑茶
ゲニス테인(イソフラボン類)	大豆・大豆製品
シアニジン(アントシアニン類)	赤ワイン・ブドウ・ブルーベリー
クロロゲン酸	コーヒー・ごぼう
レスベラトロール	赤ワイン・ブドウ
クルクミン	うこん
エラグ酸	ザクロ・リンゴ
テアフラビン	紅茶

ポリフェノールの効率の良い摂り方

ポリフェノールのほとんどは水溶性で、水に溶けやすい性質がありますが、熱には比較的強いようです。そのため、水を使わない調理法や、ゆでる場合も、スープなどにしてゆで汁も摂るようにすると無駄なく摂ることが出来ます。

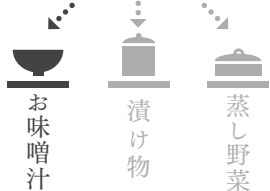
まとめ

食事がバランスよく摂れない時、サプリメントでビタミンやミネラルを補うことができますが、植物性の食材に含まれている数多くのポリフェノールを補うことはできません。様々な植物性の食材を積極的に摂り、ポリフェノールもしっかりと摂っていきましょう！

参考文献:中村 宜督, ポリフェノールの機能性の分子メカニズム, 日本食生活学会誌, 33 巻 4 号 p. 165-169, 2023/国立研究開発法人, 国立がん研究センター, がん対策研究所 予防関連プロジェクト, 多目的コホート研究, 食事調査票から得られたポリフェノールの摂取量の正確さとポリフェノールの主な摂取源について / Ioku K, Various cooking methods and the flavonoid content in onion. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2001 Feb;47(1):78-83.

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



夏はレタスやトマト、きゅうりなどを生で食べたり、ピーマンやなす、ゴーヤなどを炒めて食べる人が多いかもしれませんが、いつもと違う食べ方として、これらの食材を味噌汁の具材として加えてみると意外と美味しいのでお勧めです。

具沢山の味噌汁にすることで、一品だけでもポリフェノールやその他の栄養素をたくさん摂ることができます。夏の暑さで食欲が落ちやすくなりますが、味噌汁を上手に摂り入れて体調管理をしていきましょう。

旬の食材の組み合わせ例

- 1 レタス + プチトマト + 溶き卵
- 2 モロヘイヤ + オクラ + 豚肉
- 3 なす + みょうが + 豆腐
- 4 ピーマン + えのき + 油揚げ

蒸し暑い日々が続くと、冷たいものを食べる機会が多くなりますが、温かいものを摂って内臓を温めることで自律神経が整い、冷えや疲労などの緩和につながることもあります。手軽に摂れる温かい味噌汁は夏の不調予防にお勧めの料理です。