

# ファイトケミカルの代表例

- ・ 淡色野菜に含まれる **イオウ化合物類**：
  - ブロッコリーやキャベツに含まれる **スルフォラファン**
  - ニンニクやネギに含まれる **メチルシステインスルホキシド**
- ・ 赤ワインに含まれる **ポリフェノール**
- ・ スイカやトマトに含まれる赤色成分である **リコピン**
- ・ 大豆に含まれる **イソフラボン**
- ・ ゴマに含まれる **リグナン**
- ・ お茶に含まれる **カテキン**や**タンニン**
- ・ 緑黄色野菜に含まれる  $\beta$ -カロテンなどに代表される **カロテン類**
- ・ ブルーベリーに含まれる色素の **アントシアニン**
- ・ かんきつ類の苦味や香りの成分の **テルペン類**
- ・ バナナに含まれる **オイゲノール**