

抗酸化作用を持つファイトケミカル

抗酸化作用を持つ「ファイトケミカル」には、ビタミンC・Eなどの抗酸化ビタミンよりも強力な抗酸化作用があると言われる。

- ・ **アントシアニン**（赤ワイン、紫芋、赤しそ） ポリフェノール
：強力な抗酸化作用
- ・ **プロアントシアニジン**（クランベリー） ポリフェノール
：抗酸化作用はビタミンEの50倍、ビタミンCの20倍
- ・ **カテキン**（お茶） ポリフェノール
：ビタミンEの約20倍の活性酸素除去力
- ・ **リコピン**（トマト、スイカ） カロチノイド
：ビタミンEの100倍の抗酸化力