

ファイトケミカルの分類

ファイトケミカル

フラボノイド

アントシアニン (赤ワイン、ブルーベリー、チェリー) — プロアントシアニン (松樹皮エキス、クランベリー)

イソフラボン (大豆)

フラボン (セロリ)

フラバノール (茶、リンゴ、ワイン) — カテキン (緑茶) — テアフラビン (紅茶)
— テアルピジン (紅茶)

フラボノール (茶、リンゴ、タマネギ)

フラバノン (柑橘類)

ポリフェノール — 非フラボノイド — カフェー酸誘導体/クロロゲン酸 (野菜)、ローズマリ酸 (シソ)
リグナン/セサミノール (ゴマ)

含硫化合物 — イソチオシアネート類/スルフォラファン (ブロッコリー)、アリルイソチアシネート (ワサビ)
システインスルホキシド類/メチルシステインスルホキシド (ニンニク、ネギ)

脂質関連物質 — 非栄養素カルチノイド/ルテイン (ほうれん草)、β-クリプトキサンチン (ミカン)、リコピン (トマト、スイカ)

糖関連物質/β-グルカン (キノコ)、フコイダン (海藻)、ペクチン (リンゴ)

アミノ酸類/タウリン (イカ、タコ、魚介類)、グルタチオン (アスパラガス、レバー)

香気成分/オイゲノール (バナナ)、リモネン (柑橘類)