

AROGA Letter

Vol.4

～Eat the Rainbow～

色とりどりの野菜や果物を食べよう！

がん研究で世界的に有名なテキサス大学MDアンダーソンがんセンターをはじめとして、多くの医療機関や研究所が、特定の慢性疾患の予防や健康の最適化に役立つファイトケミカルの有効性に注目しています。

野菜や果物の色、味、匂いをもたらすファイトケミカルには以下の利点があります。

1. 免疫システムの強化
2. 炎症を軽減する
3. DNA損傷を防ぎ、DNA修復を助ける
4. がんの増殖を遅らせる
5. ホルモン調節
6. 傷ついた細胞が再生するのを防ぐ



赤色

強力な抗酸化物質やファイトケミカルが含まれており、抗がん作用、血管保護、体内の炎症や病気の原因となるフリーラジカルと闘う効果があります。

リコペン：トマト、スイカ、グレープフルーツ(ルビー)、グアバ、赤パプリカ

エラグ酸：イチゴ、クランベリー、ザクロ、サクランボ

アントシアニン：ラズベリー、赤(紫)キャベツ、赤(紫)オニオン、ラディッシュ、赤(紫)ポテト

ベタレイン：ビーツ、ドラゴンフルーツ、アマランサス



橙色＆黄色

ビタミンAの前駆体を含むカロテノイドやフラボノイドが豊富に含まれており、目の健康維持に重要な役割を担っています。また、ビタミンCやその他の抗酸化物質も多く含まれており、皮膚や免疫系、心臓に良いとされています。

β-カロテン：ニンジン、カボチャ、サツマイモ

ルテイン＆ゼアキサンチン：トウモロコシ、ミカン、橙色／黄色のピーマン、パパイア、グレープフルーツ

ヘスペリジン：レモン、オレンジ、マンダリン



緑色

強力な抗がん作用を持つファイトケミカルや抗酸化物質が含まれており、エネルギーや認知力の回復、血液や骨の健康維持に不可欠で、デトックス効果もあります。

クロロフィル：ほうれん草、サラダ菜、パセリ、セロリ、ルッコラ

イソチオシアネート：ブロッコリー、芽キャベツ、青梗菜、ケール

イソフラボン：グリーンピース、大豆、ライ豆、緑レンズ豆



青色＆紫色

酸化ストレスや心臓病、がん、認知機能低下、2型糖尿病などの関連疾患から体を守る長寿とアンチエイジングの効果があることで知られています。

アントシアニン/アントシアニン：ブラックベリー、ナス、紫サツマイモ、紫カリフラワー、プラム

レスベラトロール：紫ブドウ、マルベリー、リンゴンベリー、ブルーベリー



茶色＆白色

抗炎症作用、抗菌作用、免疫力向上作用のほか、がん抑制作用に優れています。

アントキサンチン：ジャガイモ、キノコ類、カリフラワー、パセリ類

アリシン：ニンニク、タマネギ、ネギ、エシャレット

