

# 赤

## ☆リコピン☆

ビタミンEの100倍、カロテンの2倍以上の抗酸化力を持つといわれています。

《がん予防・動脈硬化予防・紫外線・アレルギー対策など》

トマト・すいか・柿など・・・

## ☆カプサイシン☆

リコピンと同等か、それ以上の抗酸化力を持っています。《がん予防・動脈硬化予防・

善玉コレステロールの増加など》

パプリカ・トウガラシなど・・・



# 黄

## ☆フラボノイド☆

毛細血管の血管壁を補強して、血流を促します。

《玉ねぎ・ほうれんそう・パセリ・レモン・柑橘類》

## ☆ルテイン☆

《加齢による視力低下予防・がん予防・動脈硬化予防・肺機能の向上》

とうもろこし・ほうれんそう・ブロッコリー・ゴールドキウイ・かぼちゃなど

# 黒

## ☆クロロゲン酸☆

コーヒーの苦みや香り、ごぼうなどの野菜の切り口を変色させる成分

《がん予防・血圧調整・血糖調整・ダイエット効果》

ゴボウ・ヤーコン・じゃがいも・バナナ・ナスなど

## ☆カテキン☆

タンニンとも呼ばれる渋味成分。

《がん予防・コレステロール調整・ダイエット効果》

緑茶・柿・ワインなど

# 橙

## ☆プロビタミンA☆

体内で、ビタミンAに変換されます。

《コレステロール調整・がん予防など》かぼちゃ・みかん・人参など

## ☆ゼアキサンチン☆

《加齢による視力低下予防など》

パパイヤ・マンゴー・ブロッコリー・ほうれんそうなど

# 緑

## ☆クロロフィル☆

《コレステロール調整・消臭・殺菌効果》

ほうれんそう・モロヘイヤ・ブロッコリー・おくら・春菊・ピーマンなどの緑色の野菜。

# 紫

## ☆アントシアニン☆

《加齢による視力低下予防・高血圧予防・肝機能の保護》

ナス・紫いも・赤しそ・紫キャベツ・ベリー類・黒豆

# 白

## ☆イソチオシアネート☆

スプラウト類や大根などの辛味成分。

《がん予防・ピロリ菌対策・コレステロール調整・血液サラサラ効果》キャベツ・大根・わさび・ブロッコリーなど油菜科の野菜。

## ☆硫化アリル☆

にんにくの刺激臭や辛味成分。玉ねぎを切る時に涙が出てくる原因となる成分。

《抗菌効果・高血圧予防・血液サラサラ効果》

ネギ・玉ねぎ・にんにく・ニラなど

毎日のお食事に、必ず7色の野菜を入れるのは、ナカナカ大変なので、1週間のお食事の中で調整するようしたり、なるべく入れるように心がけたり、無理のないところから、始めてみてくださいね♪