



## ポリフェノールの力で美しく健やかに

植物が本来もつ苦味や色、香りの源であるポリフェノールは、強い抗酸化作用をもつことで知られ、私たちの体を内側から支えてくれる成分です。LDLコレステロールの酸化を抑える働きなど、健康維持にうれしい効果が期待されています。今回は、日々の生活に取り入れやすいポリフェノールの健康効果とその働きについて、ご紹介します。



### ポリフェノールとは？

ポリフェノールは、植物が太陽の光や外からの刺激から身を守るために作り出す成分で、果物や野菜、お茶、赤ワインなど、私たちの食卓にもたくさん含まれています。種類はとても多く、自然界には数千種類以上あると言われています。

昔から「抗酸化作用が強い」として知られてきましたが、最近の研究では、それ以外にもさまざまなうれしい働きがあることがわかってきました。たとえば、炎症をやわらげる可能性や、骨や視覚、認知機能の健康をサポートする働きが期待されるものもあり、その力は想像以上に幅広いと考えられています。

身近な食品から無理なく取り入れられる、頼もしい成分と言えそうです。

### 豆知識

#### ポリフェノールが一番多い食品とは？

ポリフェノールを最も多く含む食品は「赤ワイン」。さらに意外なところでは、「醤油」も同じくらい豊富に含まれています。ただし、どちらも大量に摂るのは現実的ではありませんし、健康面でも注意が必要です。普段の食事の中で、無理のない範囲で上手に取り入れることが大切です。

### ポリフェノールの嬉しい効果

代表的なポリフェノールの効果を見ていきましょう♪

#### アントシアニン

網膜の酸化ストレスを抑え、血流を整えることで目の健康をサポートします。暗い場所での見え方やピント調節にも役立ち、日常の目の疲れ軽減に心強い成分です。



アントシアニンが含まれる食品  
ブルーベリー・ビルベリー

#### カテキン

強い抗酸化作用を持ち、老化や病気の原因となる活性酸素の働きを抑えます。ウイルスの付着を防ぐことで風邪予防に役立ち、コレステロールや血糖の上昇を抑える働きも。さらに脂肪代謝を助け、肥満対策にも期待できる成分です。



カテキンが含まれる食品  
リンゴ、ソラマメ、梨、大豆、抹茶、小豆、ココア

#### カカオポリフェノール

カカオポリフェノールには血管をしなやかに保ち、血圧を整える働きがあります。LDLコレステロールの酸化を抑えて動脈硬化を防ぐほか、紫外線による肌ダメージを守る美肌効果も。さらにアレルギー反応を抑える可能性も示されています。



カカオポリフェノールが含まれる食品  
ココア、チョコレート

#### ルチン

そばに多く含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にし、血流をスムーズにする働きがあるポリフェノールです。血管の弱りを防ぐことで、脳卒中などのリスク低減にもつながるとされ、毎日の健康維持に役立ちます。



ルチンが含まれる食品  
そば、かんきつ類、たまねぎ

#### フェルラ酸

フェルラ酸は、メラニンの生成を抑える働きがあり、シミやくすみを防ぐ美容成分として注目されています。肌の明るさを保ち、エイジングサインの予防にも役立つため、美白ケアをサポートしてくれる注目のポリフェノールです。



フェルラ酸が含まれる食品  
玄米、小麦、大麦

#### イソフラボン

大豆イソフラボン、女性ホルモンに似た働きをするポリフェノールで、40~50代に起こりやすいほてり・めまい・耳鳴りなどの更年期症状をやわらげる助けになります。ゆらぎの時期の不調をやわらげる助けになります。



イソフラボンが含まれる食品  
豆類

裏面で、「おいしくポリフェノールを効果的に摂るには」を確認しましょう♪

## おいしくポリフェノールを効果的に摂るには

ポリフェノールは、体の老化や疲れのもとになる「酸化」を防ぐ成分です。しかし、体内にとどまる時間が比較的短いため、一度にまとめてではなく、こまめに摂ることがポイント。また、食品によって含まれる種類や働きが異なるため、同じものに偏らず、いろいろな食品からバランスよく取り入れましょう。

タイミング

朝

食品例  
緑茶、  
ブルーベリー入りヨーグルト



おすすめポイント

ベリー類にはポリフェノールが豊富。  
日替わりにすると楽しみが増えます。

タイミング

昼

食品例  
コーヒー、紅茶、  
カカオ70%以上のチョコレート



おすすめポイント

コーヒーや紅茶は砂糖の量を控えめに。  
仕事の合間のリフレッシュにも。

タイミング

夜

食品例  
豆腐とわかめの味噌汁、  
赤ワイン(少量)



おすすめポイント

食事と一緒に、  
無理なく取り入れられます。

毎日の食卓で少し意識するだけでOK。無理なく続けられる体づくりの習慣になります。

## 今月のコラム

### 体がサビる？ 知っておきたい酸化と日常のつながり

私たちの体は、日々の生活の中で少しずつ「酸化」というダメージを受けていると考えられています。鉄がサビていくように、体の細胞にも同じような変化が起きると言われています。酸化の大きな原因のひとつは「活性酸素」。ストレスや睡眠不足、糖質のとりすぎ、紫外線、疲れが続く生活などで増えやすいとされています。

とくに冬から春にかけての時期は、寒暖差や乾燥で体に負担がかかりやすく、酸化による疲れを感じやすい時期でもあります。朝起きたときのどんより感が抜けなかったり、夕方になると途端に力が出なくなったりするのは、こうした「生活の積み重ねによる酸化」が背景にあることが少なくありません。

酸化が進むと、肌のくすみや疲れやすさなど、年齢とは関係なくさまざまな変化があらわれると言われています。でも、生活を完璧に変える必要はありません。こまめに水を飲む、甘いものを食べる日は早めに寝る、深呼吸をする、少し歩くなど、このような小さな行動を意識してみるのもひとつの方法です。そして、食事の中で取り入れやすいのがポリフェノールです。季節の変わり目は、体にとって負担のかかりやすい時期。無理のない範囲で、日々の習慣を見直してみてください。

## 今月のツボ

太衝(たいしょう)

効果

ストレス、頭痛、  
眼精疲労、  
冷えなど



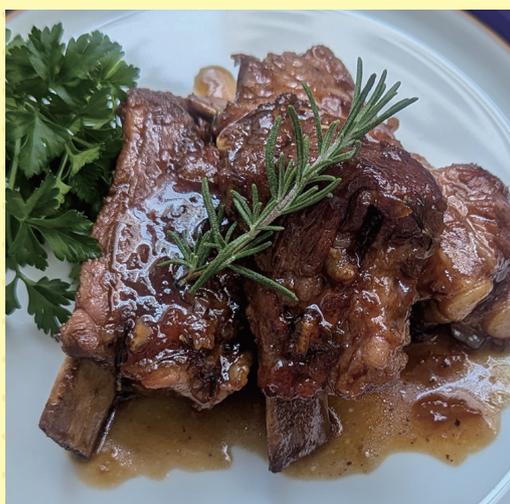
場所:

足の甲にあり、親指、人差し指の間  
から足首の方にたどると止まる所

## 今月の健康レシピ

赤ワインとハーブ香る大人のおいしさ

### スペアリブの赤ワイン&マーマレード煮



材料(2~3人分)

- ・スペアリブ……………600g
- ・赤ワイン……………200ml
- ・水……………100~200ml
- ・マーマレード……………大さじ4
- ・しょう油……………大さじ2
- ・ローズマリー……………1枝
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量
- ・酒……………適量
- ・オリーブオイル……………適量

ワンポイント

酒で洗うことで  
臭みが抑えられ、風味がアップ

仕上げに煮汁を少し煮詰めると  
照りよく仕上がります

作り方

- ① スペアリブに塩を軽くふり、酒を回しかけてもみ込む。  
キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、ブラックペッパーをふる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、  
スペアリブの表面にしっかり焼き色をつける。
- ③ 鍋または深めのフライパンに赤ワイン・水・マーマレード・しょう油・  
ローズマリーを入れ、スペアリブを加える。  
※肉がひたひたになるよう水を調整
- ④ 沸騰したらアクを取り、弱火で煮込む。  
水分が少なくなってきたら上下を返しながらかき混ぜる。
- ⑤ 煮汁がとろりとしたら火を止め、器に盛る。  
このとき、ローズマリーは強く香りすぎないように取り出す。