

色素成分の性質・効能

監修：お茶の水女子大学教授 森光 康次郎

色	成分	性質・食べ方	期待される効能
レッド	リコピン	脂溶性のため油料理で、またはオールドレッシングと一緒に食べると吸収がよい。	抗酸化性、免疫強化、動脈硬化予防、美白効果など。
オレンジ	シスリコピン	リコピンよりも体内へ吸収されやすい。 脂溶性のため油料理で、またはオールドレッシングと一緒に食べるとさらに吸収がよい。	抗酸化性、免疫強化、動脈硬化予防、美白効果など。
	カロテン	体内で必要に応じてビタミンAに変換される物質。 脂溶性のため油料理で、またはオールドレッシングと一緒に食べると吸収がよい。	抗酸化性、目・気管・皮膚の粘膜の正常化。 LDLコレステロール低下など。
イエロー	ケルセチン	ゆでる場合はスープや味噌汁で食べるのがおすすめ。	抗酸化性、血小板凝集の抑制効果（いわゆる血液サラサラ）、動脈硬化予防、糖尿病予防など。
	ルテイン	脂溶性なので油料理で、またはオールドレッシングと一緒に食べるのがおすすめ。	抗酸化性、目の機能強化、白内障や加齢黄斑変性症（AMD）のリスク低減など。
パープル	アントシアニン	紫だけでなく、赤、青とさまざまな色合いを示す。 水溶性のため生で食べるか、ゆでる場合はスープや味噌汁で食べるのがおすすめ。	抗酸化性、動脈硬化予防、炎症を抑える、肝機能障害の軽減作用、目の健康維持など。
ホワイト	スルフォラファン	ゆでる場合はスープや味噌汁で食べるのがおすすめ。	発がん抑制酵素の誘導、ピロリ菌の減少など。
	GABA	水溶性のため生で食べるか、ゆでる場合はスープや味噌汁で食べるのがおすすめ。	精神安定作用、血圧低下作用など。