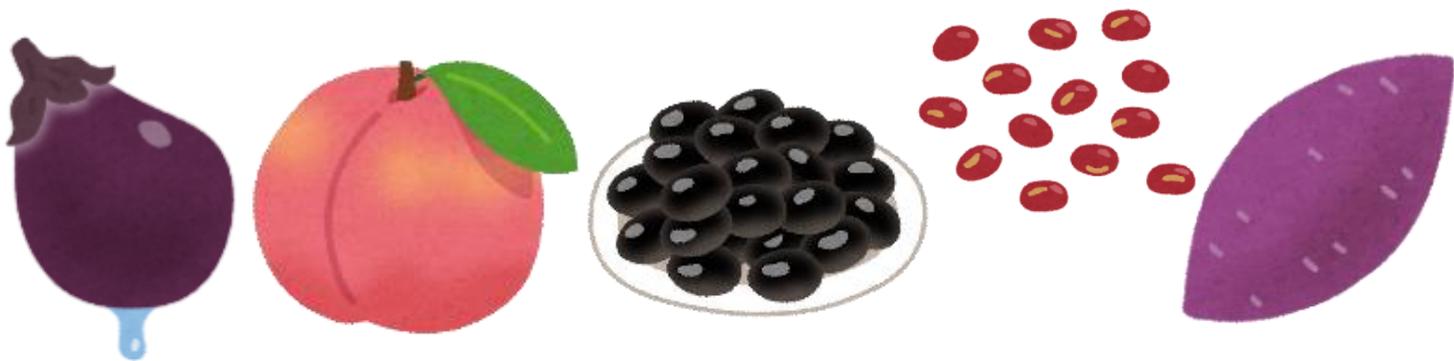


● アントシアニンと動脈硬化

アントシアニンは、果実や花などから抽出されるポリフェノール的一种で、赤、青、紫色を呈する水溶性の色素です。アントシアニンは活性酸素を減少させる作用をもつといわれているため、アントシアニンの摂取は活性酸素を原因とした動脈硬化、がんの予防などに効果があると考えられています。アントシアニンを含む食品としては、なす、もも、黒豆、あずき、さつまいもなどがあります。アントシアニンは水に溶けやすいため、油で揚げたり、炒めたりすると効率よく摂取できます。



【参考】 食べ物と健康 I (2007)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、
p152-153