

果物, 野菜の抗酸化力は分子栄養素



七大栄養素

抗酸化物質
(カテキン/フラボノイド/カロチノイド/アントシアニン/ビタミンC/ビタミンEなど)

身体の中の**抗酸化物質**は、酵素を含めてタンパク質、尿酸など多様です。活性酸素の発生を抑える物質や、活性酸素の酸化力を抑える成分、活性酸素の受けた被害を修復する機能や役割を持っています。

六大栄養素

食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化できない成分。水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」の2種類があります。

五大栄養素

ビタミン/ミネラル
(体の動きに必須成分)

ビタミンとミネラルは、エネルギー源にならないけど、からだの機能を正常に保ち三大栄養素の代謝を助けて細胞の新陳代謝を促進し、生理機能を調整する潤滑油の役割を担っています。

三大栄養素

タンパク質/糖質/脂質
(エネルギー成分)

三大栄養素は、栄養素の中でも特に身体を動かすエネルギー源になる栄養素です。最近では、その性質から三大栄養素は「エネルギー産生栄養素」と呼ばれる。