

表1 園芸作物に含まれ機能性を持つといわれている成分

	分類	機能性	含有農産物食品例	
ポリフェノール	アピニン(アピノール)	精神安定、頭痛改善、抗ガン作用、食欲増進	セルリー、パセリ	
	クロロゲン酸	抗酸化作用、ガン予防、老化防止、生活習慣病予防	カンショ、ゴボウ、ナス	
	ラクチュコピクリン	鎮痛作用、睡眠促進効果、食欲増進、肝臓・腎臓の機能向上効果	レタス、チコリ	
	アントシアニン	目の機能向上・眼精疲労回復効果、抗酸化作用、生活習慣病予防	アカシメ、紫キャベツ、ナス、スイカ、紫カンショ、オウトウ、リンゴ、イチゴ、ブドウ、ブルーベリー	
	ケルセチン	抗酸化作用、抗炎症作用、発ガンの抑制、動脈硬化予防、毛細血管の増強、花粉症抑制、体内に摂取した脂肪の吸収を抑制	タマネギ、エンジャロト	
	ルチン	生活習慣病予防	ケール、ホウレンソウ、アスパラガス	
	イソフラボン	更年期症状緩和、骨粗しょう症予防、冷え症予防、女性ホルモンの欠乏を補う	ソラマメ、エダマメ	
	ジンゲロール	抗酸化作用、ガン予防、動脈硬化予防、老化予防、消化吸収促進、血行促進作用、発汗作用	ショウガ	
アミノ酸	リジン	成長促進作用、皮膚炎予防	エダマメ、ソラマメ、ブロッコリー、ニンニク	
	トリプトファン	不眠症予防・改善、抑うつ症状の緩和	エダマメ、ソラマメ、ニンニク、ホウレンソウ	
	アスパラギン酸	疲労回復作用、スタミナ増強作用	アスパラガス、トマト	
	グルタミン酸	脳や神経の機能活性化、排尿作用	トマト、ハクサイ、ブロッコリー	
	オリゴ糖	整腸効果、便秘解消効果	ゴボウ、タマネギ	
	レンチン	老化予防、動脈硬化予防、脂肪肝予防	エダマメ	
	コリンエステル	ストレス性の交感神経活動を抑制、血圧や気分を改善	ナス	
	キャベジン(ビタミンU)	胃腸障害に有効	キャベツ、レタス、セルリー	
	キシリトール	虫歯予防効果	イチゴ、レタス、ホウレンソウ、カリフラワー	
	アスコルビン酸(ビタミンC)	抗酸化作用、ガン予防、抗ガン物質生成	野菜・果物全般	
カロテノイド	α -カロテン・ β -カロテン	抗酸化作用、ガン予防	ニンジン、ホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャ	
	γ -カロテン	抗酸化作用	トマト、アンス	
	リコペン	抗酸化作用、ガン予防	トマト、スイカ	
	カプサンチン	抗酸化作用、ガン予防、生活習慣病予防、老化予防	ピーマン	
	キサントフィル類	ゼアキササンチン・ルテイン	視力低下抑制効果	ホウレンソウ、マンゴー、パパイヤ、トウモロコシ、キウイフルーツ、メロン
β -クリプトキササンチン		抗ガン作用	温州ミカン、トウモロコシ、ボンカン	
イオウ化合物	硫化アリル		生活習慣病予防、ガン予防、胃腸炎改善	タマネギ、ネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウ
		アリシン	殺菌作用、ガン予防、疲労回復	ニンニク
		硫化プロピル	血糖値低下	タマネギ
		サイクロアリイン	血栓を溶かす	タマネギ
	その他の硫化アリル	肥満改善	タマネギ	
イソチオシアン酸類	ガン予防	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー		
クロロフィル	ガン予防、コレステロール値低下作用、貧血予防効果、炎症鎮痛作用	ホウレンソウ、ニラ、ピーマン		

独立行政法人 農畜産業振興機構の「野菜ブック」の情報をもとに情報を修正付加して整理。