# 注目のポリフェノール

### 日々の健康に!

# カテキン

お茶の渋みを出す成分として有名で すが、生活習慣病の予防・改善する 効果があるとされ、注目されていま す。

### 含まれる食品

緑茶、紅茶、ウーロン茶等

## 美容・日々の健康に!

# レスベラ



血流を改善する効果・肌のシミを予 防する効果が期待されています。

### 含まれる食品

ブドウ、赤ワイン、

ピーナッツ・アーモンドの渋皮等

### 目が疲れた時に!

# アントシアニン

紫外線から実を守るために蓄えら れる青紫色の色素です。目を酷使 することによって生じる疲れやぼ やけを予防・改善する効果がある と云われます。

## 含まれる食品

カシス、ブルーベリー、ナス、紫芋等

# 美容に!



肌の美白効果や老化を防ぐ効果が あると云われます。サプリメント や化粧品などに幅広く活用されて います。

# 含まれる食品

ザクロ、イチゴ、ベリー系の果物等

# まとめ

ポリフェノールは体内での滞在時間が短いため、作用が長時間持 続しにくい成分です。こまめに摂るのがおすすめですよ。

