

フィトケミカル

- ジンゲロール 生姜
- カプサイシン 唐辛子

サポニン

- ジンセノイド オタネ人参
- エスクレオサイド トマト
- ジオスゲニン 山芋、コロハ

硫黄化合物

- アリシン/アリイン ニンニク、ネギ、ニラ
- チオシアネート 大根 (スルフォラファン) ブロッコリー
- グルタチオン アスパラガス
- エルゴチオネイン きのこ (チーズ)

カロテノイド

- βカロテン ニンジン、カボチャ
- リコピン トマト
- クリプトキサンチン みかん
- アスタキサンチン 藻類 (エビ)
- ルテイン・ゼアキサンチン マリーゴールド、菜の花
- フコキサンチン こんぶ、わかめ

アルカロイド

- テオブロミン カカオ
- シネフリン 橙
- カフェイン コーヒー、茶

多糖類

- βグルカン きのこ、大麦
- フコイダン もずく、めかぶ

ポリフェノール

フェノールを持つ化合物

プロアントシアニジン
ブドウ、クランベリー、りんご
プーアル茶

OPC
(オリゴメリック
プロアントシアニジン)
ワイン、フランス海岸松
2~4量体

複数のタンニンが結合したもの
タンニン単量体：
カテキンやエピカテキンなど

重合体

単量体

リグナン
(セサミン)
ごま

クルクミン
ウコン

シリマリ
マリアアザミ

フラボノイド

- カテキン エピカテキン 緑茶
エピガロカテキン
- アントシアニン ブルーベリー
赤しそ、ブドウ
- ルチン・ケルセチン そば たまねぎ
- カルコン 明日葉
- レスベラトロール ブドウ、ピーネッツ、リンゴンベリー
- イソフラボン 大豆、葛花
- ヘスペリジン みかん

エラグ酸
クランベリー
ザクロ

クロロゲ
ン酸
コーヒー