



ポリフェノールとフラボノイドって何？

——知っておきたい、体にうれしい植物のチカラ

「ポリフェノールは体にいい」——よく聞く言葉ですが、実はこの「ポリフェノール」というのは、一つの成分ではありません。

ポリフェノールは、自然界に 8,000 種類以上存在すると言われる植物由来の抗酸化物質の総称です。以前のコラムでこのようなことを言いました。

では「フラボノイド」って何？なんとなく体に良さそうだけど、実際には何なの？「ポリフェノール」と「フラボノイド」はまったく違うもの？かよくわからない…。そんなあなたのために、今回はこの2つの成分について、解説していきます。

■ポリフェノールは「植物の防御力」そして「人の若さの味方」

ポリフェノールとは、植物が紫外線や害虫などから自分を守るために作り出す天然の抗酸化成分です。私たちがそれを食べることで、体内の“酸化”を防ぎ、老化や生活習慣病の予防に役立つと考えられています。

赤ワインに含まれる「レスベラトロール」や、緑茶の「カテキン」、チョコレートの「カカオポリフェノール」、大豆製品の「イソフラボン」など、身近な食べ物にも豊富に含まれています。

■ポリフェノールにはこんな効果があるといわれています

- ・老化をゆるやかにする（アンチエイジング）
- ・動脈硬化や高血圧の予防
- ・美肌をサポート
- ・がんの予防にもつながるかも？

■フラボノイドはポリフェノールの一種。色と健康のヒミツを持つ

そして、フラボノイドはポリフェノールの中の一つのグループです。

特に植物の色や苦味のもとになっている成分で、果物や野菜、お茶などに多く含まれています。

このフラボノイド、実は血管をしなやかに保ったり、体の炎症を抑える力があるとされており、動脈硬化や高血圧といった生活習慣病の予防にもつながると注目されています。

例えば、玉ねぎに含まれる「ケルセチン」は血液をサラサラにし、柑橘類の「ヘスペリジン」は冷えやむくみ対策に、そばの「ルチン」は毛細血管を強くしてくれるなど、フラボノイドには頼もしいパワーがたっぷり。

■フラボノイドにはこんな効果が期待されています

- ・抗酸化作用
- ・抗炎症作用
- ・血流改善、血管を丈夫に

■ポリフェノールとフラボノイドの関係は？

簡単に言うと、

ポリフェノール=大きな家族

フラボノイド=その中のメンバーのひとつ

という関係です。

つまり、フラボノイドはポリフェノールの中のひとつであり、特に健康効果が高いことから注目されているのです。

■まとめ

おいしく食べて、賢くとる

健康のために特別なサプリを買わなくても、日常の食事の中にポリフェノールやフラボノイドはたくさんあります。色の濃い野菜や果物、お茶、チョコレート、大豆製品などをバランスよく取り入れることで、体の内側からキレイをサポートしてくれるはず。

食べておいしい、知ってうれしい「植物のチカラ」。ぜひ、毎日の暮らしに取り入れてみてくださいね。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025年6月