



【意外と知らない】ポリフェノール

——ひとつじゃない！種類で違う健康パワー

「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。その働きは多様で、種類によって期待できる効果がまったく違うことをご存じでしょうか？

今回は、代表的なポリフェノールの種類と、その健康効果の違いをわかりやすく解説します。

■そもそも、ポリフェノールって何？

ポリフェノールは、植物が紫外線や害虫から身を守るために作り出す色素や苦味の成分で、強力な抗酸化作用を持つのが特徴です。

この抗酸化作用により、私たちの体内で発生する「活性酸素（老化や病気の原因）」を無害化し、細胞の酸化＝サビつきを防ぐとされ、アンチエイジングや生活習慣病の予防で注目されています。

■主なポリフェノールの種類と健康効果

1. カテキン（緑茶）

特徴：渋みの成分。緑茶に多く含まれる。

効果：抗酸化、抗菌、脂肪の吸収抑制、血糖値の上昇抑制。

こんな方におすすめ：内臓脂肪が気になる方、糖質の多い食生活をしている方。

2. アントシアニン（ブルーベリー、黒豆）

特徴：青紫色の色素成分。目に良いことで有名。

効果：眼精疲労の軽減、毛細血管の保護、視力改善、脳機能のサポート。

こんな方におすすめ：目を酷使する現代人、スマホ・パソコン作業が多い方。

3. レスベラトロール（赤ワイン、ぶどうの皮）

特徴：赤ワインに含まれるポリフェノールの代表格。

効果：抗酸化、抗炎症、血管拡張作用、長寿遺伝子（サーチュイン）活性化。

こんな方におすすめ：アンチエイジングを意識する方、血流が気になる方。

4. イソフラボン（大豆）

特徴：植物性エストロゲンと呼ばれる。女性ホルモンに似た構造。

効果：更年期症状の緩和、骨密度の維持、美肌効果。

こんな方におすすめ：女性のホルモンバランスを整えたい方、閉経前後の女性。

5. フラバノール（カカオ）

特徴：チョコレートに含まれる成分で、特に高カカオ製品に多い。

効果：血管の柔軟性向上、ストレス軽減、集中力アップ。

こんな方におすすめ：心の疲れを感じやすい方、頭を使う仕事が多い方。

6. ケルセチン（玉ねぎ、リンゴ）

特徴：野菜や果物の皮に多い成分。

効果：抗炎症、血流改善、アレルギー抑制。

こんな方におすすめ：血圧が気になる方、花粉症などアレルギー体質の方。

7. クロロゲン酸（コーヒー、じゃがいも）

特徴：コーヒーに豊富に含まれるポリフェノール。

効果：抗酸化、血糖値の上昇抑制、脂肪燃焼促進、肝機能のサポート。

こんな方におすすめ：糖質制限中の方、代謝を上げたい方、コーヒーをよく飲む方に朗報！

クロロゲン酸は、食後の血糖値の急上昇を抑える作用が報告されており、「食後の一杯のコーヒー」が理にかなっていることがわかってきています。脂肪の代謝にも関わるため、ダイエット中のサポート成分としても注目されています。

■まとめ

目的に合わせて“選ぶ”時代のポリフェノール

ポリフェノールは「摂ればいい」というよりも、「何を摂るか」がとても重要です。

- ・肌の老化が気になるなら赤ワインのレスベラトロール
- ・目の疲れにはブルーベリーのアントシアニン
- ・血糖値や代謝が気になるならコーヒーのクロロゲン酸
- ・女性の健康維持には大豆のイソフラボン

このように、自分の体調やライフスタイルに合ったポリフェノールを選ぶことで、より効果的に健康づくりに役立てることができます。

自然な食材から取り入れるのが基本ですが、難しい場合はサプリで補うのも一つの手です。ただし、過剰摂取や他の成分との相互作用には注意し、健康食品も「成分を理解して使う」ことが大切です。

ポリフェノールは「多様性」が力になる
数ある健康成分の中でも、ポリフェノールはまさに***“植物からの贈り物”***。その多様性を
知れば知るほど、自分に合った食の選び方が見えてきます。

今日の一杯のコーヒーやお茶、色鮮やかな果物や野菜。それらには、私たちの体と心を整
えてくれる小さな力が、確かに詰まっています。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月