

機能性一覧

β-クリプトキサンチン	抗ガン作用	11-36
効用	咳、喘息	11-36
イタドリ		
配糖体ポリゴニン	利尿作用、便通作用	10-37
レイノウトリン他	抗酸化作用、化学発ガン物質抑制	10-37
イチジク		
フィシン	肉を柔らかくする（食品添加物）	11-43
リパーゼ他	消化を助ける	11-43
ルチン	血管強化作用	11-43
フソラレン他	血圧降下作用	11-43
効用	下痢、便秘、胃不調、イボ・痔・水虫などの皮膚病、心臓病	11-43
イチヨウ		
フラボノイド類	脳や末梢の血流促進効果、活性酸素除去作用	11-66
効用	滋養強壮、咳止め、痰切り、夜尿症	11-66
カロチン他	抗酸化作用	11-66
イネ		
トコール類	抗酸化力、生理活性	9-74
セルロース、ヘミセルロース、ペクチン	血清コレステロールの抑制、腸内有用細菌の増殖促進、大腸ガン発生の抑制	9-74
フィチン酸	酸化防止剤	9-74
γ-オリザノール	自律神経失調症、更年期障害	9-74
カテキン	抗酸化力	9-74
アントシアニン	抗酸化力、視力向上	9-74
ウコン		
クルクミン	飲酒後の肝肝効果、身体活力向上、抗酸化作用、大腸ガン抑制、腎臓ガン予防	10-70
ウド		
ジテルペン類	発汗、鎮痛、利尿、消炎、感冒、頭痛、扁頭痛、リウマチ、神経痛	10-80
ウメ		
有機酸など	抗菌作用	11-84
ベンズアルデヒド	抗ガン作用、強い静菌・殺菌・解毒作用（酸化した安息香酸の作用）	11-84
ムメフラール	血小板凝集能を抑制	11-84
ペクチン分解物	抗菌活性、抗ガン作用	11-84
温州ミカン		
ビタミンC、ヘスペリジン	コラーゲン作用促進（子どもの骨の安定化、歯茎強化の働きも）、免疫能向上、風邪予防	11-552
β-クリプトキサンチン	皮膚・粘膜保全、抗酸化作用、発ガン予防	11-552
エゴマ		
α-リノレン酸	生体調節機能、成人病予防	9-169
EPA、DHA	成人病予防	9-169
ポリフェノール	抗酸化力、アレルギー治療（考えられている）	9-169
ルテオリンなど	動脈硬化予防	9-169
エノキタケ		
熱水抽出物	制ガン作用、発ガン防止作用、発ガン予防作用	11-668
オウトウ		
アントシアニン	眼精疲労回復	11-107
ソルビトール	便秘予防	11-107

「食品加工総覧」からピックアップした 素材・加工品の健康・機能性一覧

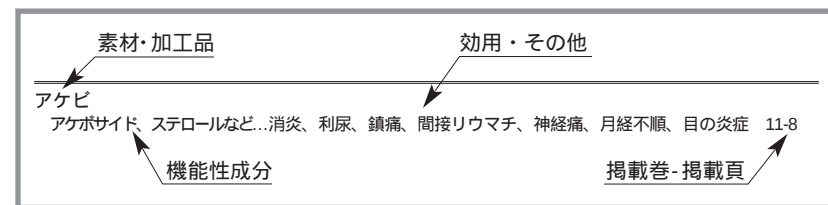
『地域資源活用 食品加工総覧』には多様な素材や加工品について、その健康に対する効果、機能性成分についての情報が掲載されています。これらの情報から機能性成分と効用をピックアップして一覧表にしました。

「最近、納豆には脳梗塞や心筋梗塞などを予防するナットウキナーゼという機能性成分が見つかって注目を集めているんですよ」

こんなふうにお客さんに一声掛ければ、きっと売り上げが伸びるにちがいありません。また日頃食べているもの、身近なものにさまざまな効用があることもわかってさらに興味がわくことでしょう。

ぜひ、この一覧表をご活用いただいて、ご家族の健康に、そして産直の売り上げ増に結びつけていただけたらと思います。

（詳しくは『食品加工総覧』をご覧ください）



■ 素材別一覧

アケビ		
アケボサイド、ステロールなど	...消炎、利尿、鎮痛、間接リウマチ、神経痛、月経不順、目の炎症	11-8
アシタバ		
有機ゲルマニウム	血をきれいに、ガン	10-16
β-カロチン	抗酸化力、動脈硬化予防	10-16
ビタミンB12	増血作用	10-16
コリン	肝硬変予防	10-16
ルチン	血圧の正常化作用	10-16
アズキ		
サボニン	消炎、利尿、緩下	9-3
フェノール	抗酸化力	9-3
アマチャ		
アマチャ成分	刺激抑制、香味増感、抗酸化作用、免疫調整作用	10-36
アマランサス		
.....	食物アレルギー代替食品	9-22
レクチン	生理活性	9-22
アンズ		

機能性一覧

効用	寒湿性の腰や腿の疼痛、産後の衰弱とひきつけ・しびれ、外傷による疼痛、手足のしびれ、痔による出血、子宮出血、中毒	11-678
キャベツ		
ビタミンU	胃潰瘍、十二指腸潰瘍	10-169
ビタミンK	止血作用、血液中のカルシウムイオン増加	10-169
リジン	胸やけ、吐き気、食欲増進効果	10-169
ペルオキシターゼ	発ガン性物質抑制	10-169
効用	通風、下痢、聴覚不全、頭痛	10-169
キュウリ		
ビタミンC、葉酸	体調を整える、排尿促進、解毒、緊張緩和、美肌	10-180
ギョウジャニンニク		
アリシン	抗菌作用、肺結核、インフルエンザ、膣炎、炎症抑制・防止	10-189
メチルアリルトリスルフィドなど	動脈硬化予防、脳梗塞予防	10-189
ジアリルジスルフィド	持久運動能力増強	10-189
含硫アリル化合物類	発ガン予防効果	10-189
キンカン		
β-クリプトキサンチン	制ガン作用	11-226
ヘスペリジン	高血圧防止、動脈硬化防止	11-226
シネフリン	鎮咳効果	11-226
クサソテツ		
アラキドン酸	神経系・免疫系・代謝機能性	10-197
ビタミン類、ミネラル	ガン予防、生活習慣病	10-197
グミ		
効用	のどの渇き止め、咳止め、駆虫剤（回虫など）胃病、風邪薬、耳鳴り、心臓病、黄だん、破傷風	11-242
クリ		
亜鉛	成長障害・創傷治癒障害・味覚障害・精神障害（うつ状態）・生殖異常予防	11-249
カリウム	過剰ナトリウム排泄、血圧降下	11-249
クマリン誘導体	抗酸化物質	11-249
没食子酸	抗酸化物質	11-249
プロアントシアニジン	強力な抗酸化活性	11-249
クリタケ		
キシロビオース	強い免疫活性力	11-682
エルゴステロール	カルシウム・リンの吸収促進	11-682
クルミ		
リノール酸	血中コレステロール低下作用	11-256
ビタミンB1	疲労回復	11-256
クワ		
アントシアニン	抗酸化活性	11-272
γ-アミノ酸	血圧降下作用	11-272
アラニン	二日酔い	11-272
1-デオキシノジリマイシン	血糖値抑制、糖尿病予防	11-272
ゴボウ		
効用	発汗促進、利尿、胆汁の分泌促進、血液浄化、皮膚用湿布、感染症、風邪、流感、肺炎、中毒、ガン	10-214
ゴマ		

ポリフェノール抗酸化作用 11-107

オオムギ

β-グルカン整腸、コレステロール低下 9-185

オリーブ

オレイン酸骨の形成・育成、老骨からのカルシウム喪失防止 11-117

ポリフェノール抗酸化作用、コレステロールの血管沈着防止 11-117

葉含有成分血糖降下作用、糖尿病改善 11-117

オレンジ類

オーラプテン（甘夏の皮内成分）...抗ガン作用（新しい抗ガンメカニズム因子） 11-130

アントシアン（ブラッドオレンジ系）...抗酸化作用、成人病予防、心臓病予防、ガン予防、老人性痴呆症予防 11-130

カキ

タンニン血圧低下、抗菌作用、肌保全 11-172

β-クリプトキサンチン制ガン作用 11-172

効用咳止め、しゃっくり止め 11-172

カブ

アントシアニン色素抗酸化作用 10-125

カボス

リモノイド解毒酵素活性、腫瘍の形成抑制 11-172

リモネン油落し作用、精神癒し効果 11-172

クマリン類溶血作用 11-172

カボチャ

カロチン冷え性、胃潰瘍、風邪予防、美容 10-139

効用（種、南瓜仁）.....低血圧、白髪防止、去痰、咳止め 10-139

カリフラワー

アスコルビン酸抗酸化作用 10-151

成分ガン予防、発ガンプロモーション抑制機能 10-151

カリン

効用鎮咳、鎮痛、疲労回復 11-212

キイチゴ類

エラグ酸抗ガン作用 11-216

フラボノイド色素ガン抑制、高血圧抑制 11-216

タンニン血圧低下、抗菌作用、肌保全 11-216

キウイフルーツ

アクチニジン肉を柔らかくする 11-220

キク

効用（花）.....解熱、解毒、鎮痛、消炎薬 10-157

トリテルペンアルコール類 ...抗炎症作用 10-157

トリテルペン発ガンプロモーション抑制効果 10-157

クロロゲン酸類抗酸化作用 10-157

キクイモ

イヌリンダイエット効果 10-164

キクラゲ

β-（1-3）-D-グルガン抗腫瘍活性 11-678

酸性多糖グルクロノキシロマンナン ...降コレステロール作用 11-678

機能性一覧

抽出物	抗酸化、抗菌、美白、抗炎症作用	10-237
ショウガ		
効用	防腐剤、強壮剤、利尿剤、熱冷まし、食欲増進、消化促進、風邪、咳、車酔い、リウマチ、健胃、嘔吐、むかつき	10-247
シラカバ（樹液）		
効用	身体・内臓の活性化、抗ストレス、利尿、便秘、通風、リウマチ、関節炎、胃腸病、腫れ物、扁桃腺、抗壞血病	11-150
スイカ		
リコピン	抗酸化作用	10-268
効用	下剤、腎臓炎	10-268
スタチ		
スタチ果汁	カルシウム吸収促進機能	11-349
クエン酸	利尿作用、浄血作用	11-349
β-カロチン	抗酸化作用、美肌、肌荒れ防止	11-349
香り成分	食欲増進、夏ばて防止、疲労回復、風邪予防効果、リラックス効果	11-349
スモモ		
ビタミンA	白血球活性化作用、血栓防止	11-364
ナイアシン	血管修復、脳神経の働きをたすける	11-364
アントシアニン	抗酸化作用、目にいい	11-364
セイヨウナシ		
ポリフェノール	抗酸化作用、抗菌作用、抗腫瘍作用、血中コレステロールの上昇抑制作用	11-369
フラボノイド	発ガン性化学物質の活性化抑制、動脈硬化予防、毛細血管強化	11-369
セージ		
効用	防腐、防カビ、抗炎症、収斂（皮膚、粘膜などの消炎、止血、制菌作用）、腸内ガスの排出、通経、胆汁の分泌促進、穏やかな血糖値低下、汗止め、皮膚病用の浴用剤、殺菌、うがい薬、ガン予防	10-282
ソバ		
ルチン	脳溢血予防（血管強化作用）、抗酸化作用、鎮痛作用	9-439
ビタミンE	抗酸化力、動脈硬化予防	9-439
ビタミンB	脚気	9-439
ビタミンB群コリン	肝硬変予防	9-439
ダイコン		
ジアスターゼ	食物の消化吸収を助ける	10-300
辛味成分	殺菌	10-300
効用	頭痛、鼻詰まり、鼻血、口内炎、虫歯、肩こり、神経痛、冷え性、保湿効果、糖尿病による痒み緩和	10-300
ダイズ		
ダイズタンパク質	血清コレステロール低下作用	9-498
ダイズタンパク質ペプチド	血圧低下、抗酸化作用	9-498
イソフラボン化合物	抗酸化作用、骨粗しょう症・更年期障害防止効果	9-498
トコフェノール他	抗酸化作用	9-498
オリゴ糖	ビフィズス菌の増殖	9-498
ダイダイ		
オレンジオイル	アロマテラピー利用、抑うつ、不安の軽減	11-375
タイム		
効用	鎮痙、防腐、去痰、腸内ガスの排出、消化器系不調、咳、呼吸器系感染症、	

セサモリン	抗酸化力、過酸化反応抑制、変異原性に対する抑制効果	9-246
セサミン	コレステロール降下、アルコール代謝の促進	9-246
コンニャク		
（とび粉）	血圧降下、コレステロール低下	9-296
ザクロ		
エラグ酸など	抗酸化作用、動脈硬化防止	11-294
エストロゲン	更年期障害軽減効果、骨粗鬆症防止効果	11-294
ペレチエリン	サナダ虫駆除剤	11-294
タンニン	止血、駆虫、下痢止め	11-294
サツマイモ		
ビタミンC・E、β-カロチン	抗酸化力、動脈硬化予防	9-331
カリウム	血圧低下	9-331
ヤラピン	緩下作用、便秘	9-331
ポリフェノール	抗酸化力、抗血圧作用、抗変異原性（アレルギー治療効果が考えられている）、紫外線防御作用	9-331
ガングリオシド類	抗腫瘍性、ガン	9-331
アントシアニン色素（アヤマラサキ）	抗高血圧作用、抗酸化能、抗変異原性	9-331
サトイモ		
ポリフェノール（干しずいき）	抗酸化力、抗血圧作用、抗変異原性（アレルギー治療効果が考えられている）、紫外線防御作用	9-375
サトウキビ		
オクタコサノール	持続力増強、ストレス抵抗性、高コレステロール血症改善、脂質分解の亢進	9-385
芳香族配糖体	血漿インシュリンの上昇阻害、グルコース吸収阻害	9-385
フェノール類	抗酸化能、抗変異原活性、高血圧	9-385
サンショウ		
フラボノイド	発ガン性化学物質の活性化抑制、動脈硬化予防、毛細血管強化	11-326
ビタミンB1	神経機能の保全、食欲増進	11-326
サンショウ成分	防腐性（食品保存）	11-326
シークワシャー		
ポリメトキシフラボノイド	ガン予防、リウマチ予防	11-332
シイタケ		
ビタミンB群	体内の澱粉・糖分の代謝	11-698
ビタミンB1など	神経機能の保全、食欲増進、疲労回復、美肌	11-698
エルゴステロール	カルシウム・リンの吸収促進	11-698
エリタデニン	血圧低下、コレステロール低下、中性脂肪低下	11-698
多糖類	強い抗ガン活性	11-698
効用	肥満、高血圧、糖尿病、動脈硬化、ガン、脂肪分の過酸化抑制	11-698
二本鎖RNA	インフルエンザ予防・治療	11-698
シソ		
ペラルチン	殺菌	10-223
効用	風邪、咳止め、消化促進、精神安定剤、去痰、利尿、貧血、吹き出物、食欲増進、整腸	10-223
シュンギク		
フェノール	発ガン防止	10-232
成分	強い抗酸化成分（体調異常、疾病の制御・予防）	10-232
ジュンサイ		
効用	解熱、腫れ物、利尿	10-237

機能性一覧

ナラタケ		
ナラタケ小実体		ウイルス感染阻害 11-758
ナルコユリ		
アルカロイド、多糖類、ファルカタンなど	...滋養強壮、血圧降下作用	10-429
ニガウリ		
果実成分		血糖値降下作用 10-437
チャランチンなど		インシュリン様物質 10-437
ニホンナシ		
ソルビトール		便秘予防 11-420
効用		潤肺、清心、熱性の咳止め、消痰、のどの痛み 11-420
ニンジン		
β-カロチン		ガン予防、動脈硬化予防 10-445
カロチノイド		抗酸化作用、抗腫瘍作用、アレルギー 10-445
ニンニク		
アリシン		コレステロール低下、脂質低下作用、抗血小板作用、抗ガン作用、抗菌作用、血糖値低下 10-452
メチルアリルトリスルフィド他	...	抗血小板作用 10-452
アリイン他		血糖値降下作用 10-452
チオスルフィネート		抗菌作用 10-452
ニンニク成分		血圧降下、コレステロール低下、動脈硬化、抗血小板作用、高い抗ガン作用、抗酸化作用、抗炎症作用、解熱、血糖値低下作用、強壮作用、抗菌作用 10-452
ネギ		
アリシン		殺菌作用 10-475
効用		健胃、利尿、発汗、整腸、駆虫、去痰 10-475
ノビル		
アリシン		ガン予防 10-481
ハクサイ		
効用		消炎作用、高血圧、のぼせ、腸管の消化促進と代謝促進、食欲増進 10-490
パジル		
サボニン		鎮咳、通経 10-499
効用		神経性の頭痛、悩みの鎮静、強壮、殺菌作用 10-499
ハス		
オリゴ糖		有用腸内細菌の増殖促進 10-507
効用		夏ばて、風邪 10-507
カリウム		細胞活性、血圧低下 10-507
ハスカップ		
アントシアニン		抗酸化力、視力向上 11-432
有機酸		抗菌作用 11-432
α-トコフェノール		抗酸化力 11-432
イリドイド配糖体		血圧降下作用 11-432
鉄分		貧血予防 11-432
パセリ		
アピオール		食欲増進、消化促進 10-526
効用		利尿促進、興奮剤、壊血病、腸疾患、口臭 10-526

うがい薬、外傷やリウマチ痛へのバップ剤、ガン予防性			10-312
タケ			
ミネラル成分		免疫機能増加、細胞の退化防止、貧血防止、糖尿病防止、ビタミン利用率向上	11-379
タマネギ			
フラボノール配糖体		抗酸化作用	10-335
硫黄化合物		血清コレステロール上昇抑制、血小板凝固阻害作用、抗カビ性、抗菌性	10-335
タンポポ			
パラオキシフェニル酢酸		肺炎双球菌・ブドウ球菌の殺菌、抑制作用	10-350
タラキサステロール		肺炎双球菌・ブドウ球菌の殺菌、抑制作用	10-350
ジオキシ桂皮酸		肺炎双球菌・ブドウ球菌の殺菌、抑制作用	10-350
カリウム塩		結石症（和胆作用）	10-350
コリン		記憶力向上	10-350
効用		解熱、消炎、健胃、利尿、消化不良、風邪、咽喉炎、リン病、便秘、生活習慣病予防	10-350
チョロギ			
効用		高血圧、脳梗塞予防、痴呆症予防	10-360
ツワブキ			
効用		筋肉疲労、肩こり、打ち身、はれもの、切り傷、健胃、下痢	10-382
トウガラシ			
カプサイシン類		エネルギー代謝促進、食欲増進、消化促進、脂肪分解、抗酸化作用、殺菌作用	10-388
トウガン			
果実成分		体温を下げる	10-397
トウモロコシ			
硝酸カリウム		利尿作用	9-550
リノール酸・ビタミンE		血中コレステロール低下	9-550
グルタミン酸		健脳効果	9-550
トマト			
リコピン		高い抗酸化作用、消化器系ガンの予防（示唆）	10-404
ナス			
アルカロイドなど		歯槽膿漏、打ち身、ねんざ、軽いやけど、歯周病	10-418
ナタネ			
オレイン酸		悪玉コレステロールの低下（動脈硬化予防）	抗酸化作用 9-589
トコフェロール		抗酸化作用、ホルモン系調節作用、	9-589
夏ミカン、ハッサクなど			
クエン酸		疲労回復	11-303
ナリンジン		高脂血症予防、糖尿病予防効果（期待）	11-303
効用		健胃、鎮咳、去痰薬	11-303
ナツメ			
効用		強壮、利尿、鎮痛、鎮静、薬作用緩和（生薬配合剤）	11-416
ナメコ			
ムチン		タンパク質の消化・吸収促進、胃の粘膜保護	11-748
ペクチン		動脈硬化予防、ガン細胞抑制	11-748

機能性一覧

	10-564
フキ成分	成人病、アレルギー疾患 10-564
効用	蜂斗菜（咳止め、解毒）外用、フキノトウ（鎮咳、去痰、苦味健胃薬）10-564
フキノトウ	
クエルセチン、ケンフェロールなど	整腸、浄血作用、去痰 10-574
花粉成分	生理活性物質有効成分 10-574
フダンソウ	
ベタイン	緩やかな利尿 10-578
効用	発汗、火傷、打撲 10-578
ブドウ	
ポリフェノール	抗酸化作用、制ガン作用、成人病予防 11-472
プロアントシアニジン（種子）	食品添加物、健康食品原料、化粧品原料 11-472
アントシアニン色素	抗高血圧作用、抗酸化能、抗変異原性 11-472
ブナシメジ	
β-グルガン	免疫機能向上、制ガン活性 11-790
テルペン類	成人病予防 11-790
ブルーベリー	
アントシアニン	抗酸化力、視力向上 11-500
ポリフェノール	抗酸化力、抗血圧作用、抗変異原性 11-500
ブルーン	
アントシアニン	抗酸化力、視力向上 11-512
ポリフェノール	抗酸化力、抗血圧作用、抗変異原性（アレルギー治癒効果が考えられている） 11-512
鉄分	貧血予防 11-512
カリウム	高血圧予防 11-512
ブロッコリー	
成分	高いガン抑制作用 10-584
ヘチマ	
サボニン	去痰、鎮咳、雑菌抑制 10-588
ハウレンソウ	
葉酸	貧血予防 10-598
カロチン	冷え性、胃潰瘍、風邪予防、美容 10-598
ホドイモ	
カルシウム	精神安定作用、不眠防止効果 10-615
ホンシメジ	
キニン	浮腫 11-806
消炎酵素キナーゼ	炎症抑制効果 11-806
マイタケ	
β-D-グルガン	免疫機能向上、制ガン活性 11-812
多糖類	高脂血症、糖尿抑制 11-812
マコモ	
成分	血圧上昇抑制、免疫力賦与、増強効果、性ホルモン活性化作用 10-637
マタタビ	
効用	鎮痛、利尿、強心剤 11-528

ハタケシメジ	
β-D-グルガン	抗腫瘍性 11-772
ハタケシメジ成分	血圧低下作用 11-772
ハッカ	
l-メントール	防腐、局所消炎、矯味、矯臭、皮膚のかゆみ、神経痛、昆虫刺傷、鼻・咽喉頭の炎症 10-531
ハトムギ	
コイクセノライド	抗潰瘍性成分 9-619
コイクソール	ひきつけ抑制 9-619
効用	抗酸化作用、利尿、慈養、強壮、鎮痛、イボとり、美肌 9-619
ババイヤ	
β-クリプトキサンチン	皮膚・粘膜保全、抗酸化作用、発ガン予防 11-457
リコピン	抗酸化作用、発ガン予防 11-457
パバイン	ビールの寒冷混濁防止、食肉軟化・エキス化、製パン・製菓・皮革・繊維・医療用原料 11-457
カルバイン（葉や種子内成分）	中枢神経抑制 11-457
ハマナス	
フラボノイド	血行促進、抗酸化作用、発ガン物質の活性化抑制 11-462
グアノール、シロネール、タンニン、フラボノイド	食欲増進、血行をよくする、整腸、肝胃痛 11-462
タンニン	血圧低下、抗菌作用、肌保全 11-462
ハマボウフウ	
ファルカリンディオール	抗菌（黄色ブドウ球菌、グラム陽性菌、カビなど） 10-537
効用	発汗、鎮痛、解熱 10-537
ピーマン	
カプサンチン（赤ピーマン）	老化進行抑制 10-553
β-カロチン	抗酸化作用、ガン予防 10-553
カロチン	冷え性、胃潰瘍、風邪予防、美容 10-553
アントシアニン色素	抗酸化力、視力向上 10-553
ヒシ	
タンニン類	局所収斂、抗炎症、殺菌作用、染髪剤 10-559
効用	滋養強壮、鎮痛、解毒、解熱、健胃、下痢止め、胃ガン、子宮ガン 10-559
ヒマワリ	
花托成分	抗菌活性（イモチ病菌、黄色ブドウ菌） 9-653
フェノール	血清中性脂肪低下作用、肝臓コレステロール低下 9-653
花の脂溶成分	動脈硬化予防（善玉コレステロール上昇作用） 9-653
花、茎、葉、種の脂溶成分	整腸作用 9-653
ヒラタケ	
β-グルガン	免疫機能向上、制ガン活性 11-786
ヒラタケ成分	血圧低下作用 11-786
カリウム	高血圧予防 11-786
ビワ	
β-カロチン	抗酸化作用、美肌、肌荒れ防止 11-466
β-クリプトキサンチン	皮膚・粘膜保全、抗酸化作用、発ガン予防 11-466
アミグダリン	鎮咳、去痰 11-466
効用	暑気あたり、食中毒、腸カタル 11-466
フキ	
セスキテルペン化合物	P-388リンバ球性白血病細胞抑制作用、抗ヒスタミン、抗アレルギー

機能性一覧

フラボノイド色素		抗酸化力	11-593
ヤマモモ成分		肌の美白	11-593
タンニン		血圧低下、抗菌作用、肌保全	11-593
効用		打撲傷・捻挫、下痢止め、口内のただれ・疥癬	11-593
ユズ			
クエン酸		疲労回復、血中乳酸濃度低下作用	11-602
リモネン		精神の癒し効果	11-602
リナロール		精神の癒し効果	11-602
リモノイド		ガン抑制	11-602
β-カロテン		皮膚の乾燥・肌荒れ防止、抗酸化作用、免疫機能強化	11-602
ユリ			
効用		滋養強壮、肺を病む人や産後の栄養補強、火傷、腫れ物、去痰、利尿	10-684
ヨモギ			
効用		収斂、止血、灸用もぐさ	10-693
ラッカセイ			
オレイン酸		悪玉コレステロールの低下（動脈硬化予防）、抗酸化作用	9-761
ビタミンB2		美肌	9-761
ビタミンE		抗酸化作用、老化・ガン予防効果	9-761
ラッキョウ			
アリシン		殺菌作用、血圧低下、心疾患予防	10-706
リンゴ			
リンゴペクチンなど		肺がん、結腸ガンなど高いガン予防効果、心臓病、脳卒中予防、喘息・気管支炎・肺気腫抑制効果、ビタミンC吸収促進	11-635
ルバーブ			
アントラキノン類		瀉下作用、静菌効果、抗ウイルス作用、肝細胞障害抑制作用	10-718
レイシ			
タンニン		血圧低下、抗菌作用、肌保全	11-644
効用		咳、胃痛、神経痛、うがい薬、腫瘍治療	11-644
レモン			
ビタミンP		毛細血管補強	11-648
エリオシトリン		抗酸化作用、ガン予防、動脈硬化予防、糖尿病合併症予防	11-648
クエン酸		疲労回復、カルシウム・ミネラル吸収促進作用	11-648
カリウム		高血圧予防	11-648
ローズマリー			
効用		強壮、利尿、健胃、腸内ガス排出、鎮痙薬、防腐、通経、駆虫、神経痛、うがい薬、精神疲労緩和、集中力向上	10-724
フェノール化合物		抗酸化機能、ガン予防	10-724
ワサビ			
βアミラーゼ		消化・吸収促進	10-735
アリルイソチオシアネート(アリルカラシ油)		消臭、抗菌（細菌、酵母、カビなど）、生鮮物の鮮度保持効果	10-735
ワサビダイコン			
カラシ油類		強い抗菌力（食中毒菌、微生物など）、寄生虫の活動抑制、血栓予防（脳梗塞、心筋梗塞予防）、発ガン予防、制ガン	10-748

葉内成分		抗高脂血症、抗ガン作用	11-528
マッシュルーム			
エリタデニン		血圧低下、コレステロール低下、中性脂肪低下、強い抗菌作用	11-724
β-グルガン		免疫機能向上、制ガン活性	11-724
無機質（ナトリウム、リン、鉄）		貧血予防	11-724
チロシナーゼ		血圧降下作用、消化促進	11-724
サイアミン		脚気予防	11-724
効用		免疫賦活、体調調節、疾病回復、動脈硬化抑制、成人病予防、活性酸素の消去作用（レモン汁ビタミンCの10倍）	11-724
マルメロ			
効用		咳止め、のどあめ原料	11-538
マンゴー			
カロチノイド		抗酸化作用、ガン予防	11-543
ペクチン		血中コレステロール制御	11-543
ビタミンA		白血球活性化作用、血栓防止	11-543
タンニン		血圧低下、抗菌作用、肌保全	11-543
マンネンタケ（靈芝）			
トリテルペン類（靈芝含有）		健胃、抗アレルギー作用、抗ヒスタミン作用、抗男性ホルモン作用、抗高血圧作用、肝ガン細胞に対する増殖抑制作用	11-825
β-D-グルガン		免疫機能向上、制ガン活性	11-825
多糖類		高血圧症、糖尿病、高脂血症、動脈硬化症、血栓症、抗アレルギー	11-825
モモ			
ナトリウム/カリウム比がよい		高血圧予防	11-571
ビタミンE		抗酸化活性	11-571
カロチン類（黄肉腫）		ガン予防	11-571
ペクチン（水溶食物繊維）		コレステロール正常化作用、腸内細菌叢改善作用	11-571
ポリフェノール		抗酸化作用	11-571
モモ内成分		糖尿病予防	11-571
モロヘイヤ			
モロヘイヤ成分		血圧降下作用、抗酸化作用	10-657
ヤーコン			
フラクトオリゴ糖		整腸作用（ビフィズス菌増加）、便秘改善、肝臓の解毒に対する負担軽減、血糖値の上昇が少ない、血清脂質改善	9-687
ポリフェノール		抗酸化作用、老化・発ガン性の抑制（示唆）動脈硬化・血栓・アレルギー因子酵素の抑制	9-687
葉、茎成分		食後過血糖抑制作用（インシュリン様作用）脂質代謝改善作用	9-687
ヤマノイモ			
アミラーゼ活性		疲労回復、体力増強	9-708
ヤマブドウ			
ポリフェノール類		抗酸化作用、潰瘍予防、ガン予防、心筋梗塞・脳梗塞予防、動脈硬化など循環器系疾病予防	11-581
リスベラロール		抗ガン作用	11-581
水溶性ペクチン		血糖値低下	11-581
プロアントシアニジン		強力な抗酸化活性	11-581
アントシアニン		抗酸化力、視力向上	11-581
カリウム		高血圧予防	11-581
ヤマモモ			
アントシアニン色素		抗酸化力、視力向上	11-593

機能性一覧

ビタミンC・E、βカロチン	抗酸化（老化抑制）	5-644
フラボノール	消臭、抗ガン、虫歯予防、抗動脈硬化	5-644
フッ素	虫歯予防	5-644
γ-アミノ酪酸	血圧抑制	5-644
テアニン	血圧抑制、脳・神経リラックス	5-644
ヘテロ多糖	抗糖尿病	5-644
カフェイン	利尿、精神活動増強	5-644
湯葉		
ダイズタンパク質	冠動脈性心臓病治療効果、ガン予防、寿命延長効果	5-213
脂肪酸類	コレステロール低下	5-213
豆乳		
ダイズタンパク質	冠動脈性心臓病治療効果、ガン予防、寿命延長効果	5-128
ダイズオリゴ糖	ビフィズス菌増加、整腸、便秘改善	5-128
カルシウム	骨粗しょう症予防	5-128
イソフラボン	抗酸化作用、ガン予防	5-128
サポニン	抗酸化作用、ガン予防	5-128
鉄分	貧血予防	5-128
豆腐と加工品		
タンパク質	コレステロール制御、血圧上昇抑制作用	5-153
オリゴ糖	整腸作用、大腸ガン予防	5-153
イソフラボン	骨粗しょう症予防、乳ガン抑制	5-153
サポニン	コレステロール制御	5-153
フィチン酸	重金属の排除	5-153
レクチン	抗腫瘍作用	5-153
トリプシン阻害因子	糖尿病の治療・予防	5-153
レシチン	脂肪代謝改善作用	5-153
納豆		
ナットウキナーゼ	血栓予防（血栓溶解作用）、心臓血管系強化	5-243
ダイズタンパク質	冠動脈性心臓病治療効果、ガン予防、寿命延長効果	5-243
ビタミンB2	美肌	5-243
ビタミンK2	骨形成促進	5-243
リノール酸	コレステロール低下、動脈硬化予防、心臓病予防、高血圧予防	5-243
納豆菌	乳酸菌増加促進、腸内細菌のバランス調整、下痢・腸炎の予防、便秘防止、 抗菌作用（チブス菌・赤痢菌など消化器系伝染病）、免疫能向上、抵抗力向上	5-243
梅漬・梅干し		
クエン酸、各種酸類	動脈硬化、高血圧、肝臓病、腎臓病、神経痛、細胞の老化予防	5-393
味噌		
リノレン酸	抗変異原性	7-13
リノール酸とそのエステル	メラニン形成抑制	7-13
タンパク質	血圧低下	7-13
イソフラボン	抗ガン性（乳ガン）	7-13
ゲニステイン	胃ガン抑制	7-13
ピオカニンA	胃ガン抑制、肝腫瘍抑制	7-13
ピラジン類	抗変異原性、血小板凝固抑制	7-13
フィチン酸	血圧低下、血糖値・コレステロール低下、フリーラジカル消去	7-13

■加工品別一覧

こんにゃく	
食物繊維	腸内掃除機能、便秘、大腸ガン予防 4-597
コンニャクマンナン	整腸作用、ダイエット 4-597
ジャム・マーマレード	
食物繊維	整腸作用、大腸ガン、抗菌活性、抗炎症作用、抗う蝕（虫歯）作用、コレステロール代謝の正常化、便秘 7-768
アントシアニン（ブドウ、イチゴなど）	抗酸化力、視力向上、疲れ目改善、コレステロール低下作用、活性酵素消去作用、肝機能軽減作用 7-768
そば	
ルチンなど	毛細血管強化、血圧低下、高血圧抑制 4-238
食物繊維	整腸作用、大腸ガン、抗菌活性、抗炎症作用、抗う蝕（虫歯）作用、コレステロール代謝の正常化、便秘 4-238
テンペ	
ダイズタンパク質	冠動脈性心臓病治療効果、ガン予防、寿命延長効果 5-304
リノール酸	コレステロール低下、動脈硬化予防、心臓病予防、高血圧予防 5-304
食物繊維	整腸作用、大腸ガン、抗菌活性、抗炎症作用、抗う蝕（虫歯）作用、コレステロール代謝の正常化、便秘 5-304
レシチン	脂肪代謝改善作用 5-304
サポニン	コレステロール制御 5-304
ビタミンB群	体内の澱粉・糖分の代謝 5-304
テンペ内成分	抗菌性、強い抗酸化力、ガン予防、肥満予防、コレステロール抑制、慢性下痢、病原性大腸菌による疾患 5-304
トマトケチャップ	
リコピン	高い抗酸化作用、消化器系ガンの予防（示唆） 7-167
パン（全粒粉）	
食物繊維	整腸作用、大腸ガン、抗菌活性、抗炎症作用、抗う蝕（虫歯）作用、コレステロール代謝の正常化、便秘 4-423
ビタミンB群	体内の澱粉・糖分の代謝 4-423
ビタミンE	抗酸化（老化抑制） 4-423
干しいも	
食物繊維	整腸作用、大腸ガン、抗菌活性、抗炎症作用、抗う蝕（虫歯）作用、コレステロール代謝の正常化、便秘 5-477
ビタミン類	生理機能調整 5-477
干し柿	
ビタミンA	白血球活性化作用、血栓防止 5-501
カロチノイド	抗酸化作用、抗腫瘍作用、アレルギー 5-501
フェノール	抗酸化力 5-501
タンニン	血圧低下、抗菌作用、肌保全 5-501
食物繊維	整腸作用、大腸ガン、抗菌活性、抗炎症作用、抗う蝕（虫歯）作用、コレステロール代謝の正常化、便秘 5-501
効用	整腸剤、止血、解熱 5-501
穀物酢	
効用（リンゴ酢）	あかぎれ、虫さされ、うがい薬、花粉症、湿布、止血め、解毒、偏頭痛、肥満、高血圧、目まい、鼻汁、帯状疱疹、関節炎 7-314
茶（緑茶）	
カテキン	抗酸化（老化抑制）、消臭、抗ガン、抗菌、抗ウイルス、虫歯予防、抗動脈硬化、血圧抑制、抗アレルギー、抗糖尿病 5-644