



## カロテノイド

2014.04.2

カロテノイドとは、動物や植物など多くの食べ物に含まれる脂溶性の色素成分で、赤やオレンジ、黄色などの色がある。

体内でビタミンAにつくり替えられてから作用する「プロビタミンA」として有名。

中でも、にんじんやほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜などに多く含まれるβ-カロテンは、ビタミンAとしての生理作用が最も強いとされている。

そのほか、トマトやすいかの赤い色素成分であるリコピンや、かぼちゃやほうれん草、ブロッコリーなどに多く含まれる黄色い色素成分であるルテイン、鮭やいくら、かに、えびなどに多く含まれる赤い色素成分のアスタキサンチンなどがある。

ルテインは、視覚機能にとって最も重要な黄斑に存在する主要なカロテノイド。アスタキサンチンと併せて摂取すると、相乗効果ができる。

### リコピン



### ルテイン



### アスタキサンチン