

## フィトケミカル

フィト=『植物』、ケミカル=『化学成分』という意味

野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分のこと。

フィトケミカルには特に色素成分が多いため、野菜や果物の色で判別して色味の濃い野菜を選ぶと効率よく摂取できます。

### リコピン

-紫外線から身を守る抗酸化力(若返り)がある。

-トマト

### βカロチン

-柔らかく滑らかな肌を作り出す

-人参、ほうれん草、カボチャ、さつまいも

### フラボノイド

-肌のターンオーバーを正常化する

-ブロッコリー、りんご、玉ねぎ、ベリー系

### ポリフェノール

-肌の機能を助けてくれ、抗酸化効果が高い

-カカオ、緑茶、ブドウ、紫玉ねぎ、紫キャベツ

### アントシアニン

-抗炎症・抗酸化作用のある

-ブルーベリー、アサイー

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	