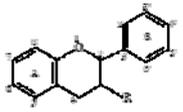
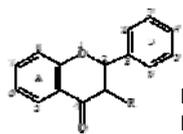
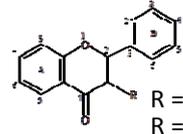
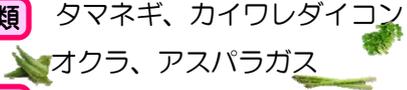
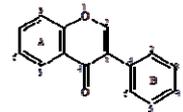


ダイオキシン類の毒性を軽減する可能性のある フラボノイド成分とそれを多く含む食品

有効成分（フラボノイド類）	多く含む食品	有効作用*
フラバン・フラバノール カテキン類 (catechins)  R = H (flavan) R = OH (flavan-3-ol)	嗜好飲料類 茶 	抗酸化作用 抗アレルギー作用
フラバノン・フラバノール ナリンジン (naringin)	野菜類 トマト  果実類 グレープフルーツ、 オレンジ 	抗酸化作用
ヘスペリジン (hesperidin)  R = H (flavanone) R = OH (flavanonol)	果実類 レモン、ミカン 香辛料類 パプリカ、トウガラシ 	抗アレルギー作用 血圧降下作用 血清脂質改善作用
フラボン・フラボノール アピゲニン (apigenin)	野菜類 セロリー、ピーマン  野菜・香辛料類 パセリ 	抗酸化作用
ルテオリン (luteolin)	野菜類 セロリー、ブロッコリー、 シュンギク、ピーマン  種実類 ピーナッツ  香辛料・ハーブ類 シソ、ローズマリー 	抗酸化作用 炭水化物の代謝促進作用
ケンフェロール (kaempferol)	野菜類 ブロッコリー、キャベツ、 レタス、ダイコン  果実類 グレープフルーツ、イチゴ 	抗酸化作用 抗糖尿病作用
ケルセチン (quercetin)  R = H (flavone) R = OH (flavonol)	野菜類 タマネギ、カイワレダイコン、 オクラ、アスパラガス  果実類 ブルーベリー、リンゴ  香辛料・ハーブ類 パセリ、タイム  嗜好飲料類 茶、ビール	抗酸化作用 抗炎症作用
イソフラボン ダイゼイン (daidzein)、 ゲニステイン (genistein) 	豆類 大豆、大豆製品 （みそ、醤油、納豆など） 	抗酸化作用 女性ホルモン様作用

* 実験動物レベルによる作用