

美しく健やかに歳を重ねたい方を応援！
11月26日は『ポリフェノールの日』！

2020年、日本ポリフェノール学会(理事長:板倉弘重)は11月26日を「ポリフェノールの日」に制定し、一般社団法人日本記念日協会(代表理事:加瀬清志)の認定を受けました。
健康寿命の延伸や「新しい生活様式」への転換が提唱され、セルフケア意識が高まっています。そうした中で、ポリフェノールのことをより良く知り、毎日の食生活に活かしていただきたいと考えています。

健康にいいポリフェノール
1 1 2 6

⇒ 11月26日

◆ ポリフェノールとは

ポリフェノールは、ほぼすべての植物が持つ苦味や渋味、色素の成分です。その仲間は8000種類を超えとも言われており、まだ全容は把握されていませんが、様々な健康機能があることが、国内外の研究で明らかになってきています。よく知られているポリフェノールとしては、緑茶に含まれるカテキン類、チョコレートやココアに含まれるエピカテキンやプロシアニジン類、コーヒーに含まれるクロロゲン酸類、赤ワインやベリー類に含まれるアントシアニン類、玉ねぎに含まれるケルセチン、大豆に含まれるイソフラボン類などがあります。

◆ ポリフェノールの力

わたしたちの細胞や体内の代謝活動において生成される活性酸素は、過剰になると正常な細胞を傷つけてしまい、様々な病気の要因となります。植物が自然環境から身を守る生体防御、また種の保存に必要な成分であるポリフェノールには、この活性酸素の働きを抑える**抗酸化作用**があります。さらに最近の基礎的研究により、**抗炎症、抗菌、肥満や糖・脂質代謝の改善、血圧の調節、筋肉量の維持、肌状態の改善**など様々な働きを持つものがあることも分かってきました。そのため、ポリフェノールを適切に摂取することによって、**生活習慣病の予防**や**生活の質(QOL)の向上**につながることが期待されています。

◆ ポリフェノールの摂取量

ポリフェノールは、摂取してから体内に存在している時間が比較的短いものが多く、**毎日継続的に摂取することが大切**です。近年、健康寿命の延伸が課題となる中で、ポリフェノールの力も注目されるようになり、ポリフェノールと健康に関する正しい情報が必要とされています。

そこで……「ポリフェノールの日」を

《ポリフェノール・リテラシー》向上のきっかけに！

日本ポリフェノール学会は、今後、この記念日に因んだセミナーやシンポジウムなど、ポリフェノールに関する研究成果を社会に還元し、人々の健康の維持増進に貢献する活動をしていきます。

さらに、「おいしく、楽しく」健康づくりができる社会の実現に向けて、医療従事者、栄養士、企業の方々にも、この記念日を有効にご活用いただきたいと考えております。

ポリフェノールとは

分子内に複数のフェノール性酸基を持つ物質の総称で、ほとんどの野菜や果物に含まれている！

- 活性酸素に対して戦う抗酸化物質！
- ☆チョコレート・ココア エピカテキン
- ☆赤ワイン アントシアニン・タンニン
- ☆緑茶 カテキン
- ☆大豆 イソフラボン
- ☆コーヒー クロロゲン酸
- ☆玉ねぎ ケルセチン



日本ポリフェノール学会 <https://www.propo.jp/index.html>
2007年に「ポリフェノール研究会」として発足し、2009年より現在の名称となった。「ポリフェノールを中心とする植物成分に関する知識及び応用研究について、医学、運動生理学、栄養学、工学、農学、薬学の広い分野に於ける研究者が集い、意見交換することにより、人々の生活の向上に寄与すること」を目的とし(会則第2条)、学術集会・講演会の開催、機関誌の刊行等を行う。

ご連絡・お問い合わせ
日本ポリフェノール学会事務局
〒112-8610
東京都文京区大塚 2-1-1
お茶の水女子大学 理学部 3号館 204
特定非営利活動法人 お茶の水学術事業会内
TEL/FAX 03-5976-1478
E-mail: propo-info@npo-ochanomizu.org