

機能性別食材リスト

監修：「日本を健康にする！」研究会

「おいしく楽しく、からだにいい！機能性おやつ」（扶桑社ムック）より

機能性おやつをつくるためにおすすめする食材を抜粋して紹介しています。

エネルギー源となる炭水化物、脂質が主である食材は省きました。

【この表で表記した食品類の説明】

※特徴ある成分が含まれている場合は個々の名称が入っています。

- ・いも類＝さつまいも、里いも、じゃがいもなど
- ・海藻類＝昆布、ワカメ、メカブなど
- ・柑橘類＝オレンジ、グレープフルーツ、夏みかん、みかん、レモンなど
- ・きのこ類＝えのきだけ、エリンギ、しいたけ、しめじ、マッシュルームなど
- ・魚介類＝魚、甲殻類、貝類全般

- ・大豆製品＝油揚げ、きな粉、おから、大豆、豆乳、豆腐、ゆばなど
- ・ナッツ類＝アーモンド、カシューナッツ、ココナッツ、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツなど
- ・肉類＝牛肉、鶏肉、豚肉、ラム肉など
- ・乳製品＝牛乳、チーズ、生クリーム、ヨーグルトなど
- ・豆類＝あずき、いんげん豆、ささげ、花豆、ひよこ豆、レンズ豆など
- ・緑黄色野菜（葉菜）＝青じそ、明日葉、おかひじき、かぶ（葉）、小松菜、コリアンダー、春菊、大根（葉）、青梗菜、菜の花、ねぎ（緑部分）、バジル、パセリ、ほうれん草、水菜など
- ・緑黄色野菜＝緑黄色野菜（葉菜）＋かぼちゃ、さやいんげん、にんじん、パプリカ、ピーマン、ブロッコリーなど

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)
あ アルコール 分解を促進	オルニチン	シジミ
	タウリン	アサリ、イカ、タコ、ホタテ
	タンニン	赤ワイン、柿、栗（渋皮部分）、れんこん
	メチオニン	枝豆、牛乳、全粒粉
	レシチン	そら豆、大豆製品、ピーナッツ、卵黄
	アレルギー 症状の緩和	ポリフェノール
安眠作用	ロズマリン酸	赤じそ、甜茶
	香り成分	カモミール
い 胃炎の改善	苦み成分	ココア
	ビタミンU	キャベツ
	胃腸の動きを 整える	香り成分
胃痛軽減	消化酵素	かぶ（根）、大根（根）、しいも
	香り成分	レモングラス
え エネルギーの 代謝をよくす る	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉（赤身）、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉（赤身）、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉
	カルシウム	アーモンド、海藻類、キャベツ、切り干し大根、桜エビ、シラス干し、大根（葉）、大豆製品、卵、乳製品、ヘーゼルナッツ、緑黄色野菜
	クロム	アサリ、海藻類、鶏肉、豚肉、ホタテ
	鉄	アサリ、あずき、アーモンド、オートミール、海藻類、カツオ、カシューナッツ、牛肉（赤身）、ココア、ごま、そら豆、大豆製品、卵、プルーン、ホタテ、緑黄色野菜
	銅	あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そら豆、タコ、れんこん
	ナイアシン	アジ、カツオ、きのこ類、栗、グリーンピース、玄米、ごま、タラコ、ピーナッツ、プルーン、マカデミアナッツ、桃
	パントテン酸	アボカド、イワシ、ウナギ、オートミール、さつまいも、全粒粉、卵、納豆、モロヘイヤ
	ビオチン	しいたけ、大豆製品、卵、ピーナッツ
	ビタミンB ₁	アボカド、枝豆、オートミール、カシューナッツ、きのこ類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ごま、そら豆、大豆製品、とうもろこし、海苔、ピーナッツ、豚肉
	ビタミンB ₂	アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこ類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そら豆、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜（葉菜）
	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ
	ビタミンB ₁₂	青海苔、魚介類、チーズ、海苔
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根（根）、ねぎ（白い部分）、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
え エネルギーの代謝をよくする	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
	マンガン	栗、くるみ、玄米、ココナッツ、しょうが、海苔、ヘーゼルナッツ	
	ヨウ素	海藻類	
	リン	アーモンド、イワシ、玄米、大豆製品、卵、チーズ	
炎症を抑える	タンニン	赤ワイン、柿、栗(渋皮部分)、れんこん	
お お腹の調子を整える(便秘の改善)	オリゴ糖	大豆、バナナ	
	香り成分	コリアンダー	
	食物繊維	アボカド、いちご、いちじく、いも類、押し麦、オートミール、海藻類、柑橘類、寒天、キウイ、きのこ類、切り干し大根、グリーンピース、ココア、ごぼう、セロリ、全粒粉、大豆製品、たけのこ、パイナップル、ピーナッツ、プルーン、豆類、マンゴー、桃、洋なし、ライ麦粉、緑黄色野菜、緑豆春雨、りんご、れんこん	
	ソルビトール	さくらんぼ、なし、洋なし、りんご	
か 髪の毛・爪・肌をきれいにする	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	セレン	魚介類、肉類、ねぎ(緑部分)	
	ビオチン	しいたけ、大豆製品、卵、ピーナッツ	
からだの調子を整える	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
からだをつくる	タンパク質	枝豆、牛肉(赤身)、魚介類、グリーンピース、くるみ、そら豆、大豆製品、卵、鶏肉、乳製品、ピーナッツ、豚肉、豆類、ラム肉	
肝機能の改善	ギャバ	あんず、えのきだけ、小魚、スプラウト、トマト、発芽玄米	
	タウリン	アサリ、イカ、タコ、ホタテ	
	モルデシン	ゴーヤ	
	モリブデン	玄米、そら豆、ナッツ類、豆類	
	レシチン	そら豆、大豆製品、ピーナッツ、卵黄	
がん予防、抑制効果	イソチオシアネート	カリフラワー、キャベツ、菜の花、パパイア、ブロッコリー	
	オーラプテン	夏みかん(外皮)	
	クロロゲン酸	コーヒー、ごぼう、さつまいも、じゃがいも、びわ、りんご	
	食物繊維	アボカド、いちご、いちじく、いも類、押し麦、オートミール、海藻類、柑橘類、寒天、キウイ、きのこ類、切り干し大根、グリーンピース、ココア、ごぼう、セロリ、全粒粉、大豆製品、たけのこ、パイナップル、ピーナッツ、プルーン、豆類、マンゴー、桃、洋なし、ライ麦粉、緑黄色野菜、緑豆春雨、りんご、れんこん	
	苦み成分(リモネン)	柑橘類	
	ヘスペリジン	温州みかん(じょうのう膜)、柑橘類(外皮)、柑橘類(じょうのう膜)、デコポン(じょうのう膜)	
き 筋肉機能の働きをよくして、からだを軽くする	カリウム	あんず、いちじく、いも類、梅、エビ、オートミール、柿、柑橘類、キウイ、きのこ類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ココア、ざくろ、しょうが、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、セロリ、大豆製品、たけのこ、なし、ナッツ類、バナナ、びわ、ぶどう、プルーン、ホタテ、マンゴー、メロン、洋なし、緑黄色野菜、りんご、レタス	
	カルシウム	アーモンド、海藻類、キャベツ、切り干し大根、桜エビ、シラス干し、大根(葉)、大豆製品、卵、乳製品、ヘーゼルナッツ、緑黄色野菜	
	グルタミン酸	エビ、きのこ類、穀類、昆布、セロリ、大豆製品、卵、チーズ、とうもろこし、トマト、ワカメ	
	タンパク質	枝豆、牛肉(赤身)、魚介類、グリーンピース、くるみ、そら豆、大豆製品、卵、鶏肉、乳製品、ピーナッツ、豚肉、豆類、ラム肉	
	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
	葉酸	いちご、枝豆、玄米、ごま、小麦胚芽、海苔、ホタテ、マンゴー、緑黄色野菜	
	リジン	魚介類、大豆製品、チーズ、ナッツ類、肉類、ピーマン	
	け 血圧上昇の抑制	DHA	アナゴ、イワシ、カツオ、魚肉ソーセージ、鮭、サバ、シラス干し、ハマチ、ブリ、マグロ
		ノビレチン	シークワサー
		ルチン	アスパラガス、そば粉

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
📌 血圧を正常値に近づける	カリウム	あんず、いちじく、いも類、梅、エビ、オートミール、柿、柑橘類、キウイ、きのこ類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ココア、ざくろ、しょうが、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、セロリ、大豆製品、たけのこ、なし、ナッツ類、バナナ、びわ、ぶどう、プルーン、ホタテ、マンゴー、メロン、洋なし、緑黄色野菜、りんご、レタス	
	血液サラサラ	ピラジン	せり、セロリ(葉)
		硫化アリル	玉ねぎ、にら、にんにく、ねぎ(白い部分)
	血液をきれいにする	α-リノレン酸	くるみ、ごま、大豆製品
		オレイン酸	アボカド、オリーブオイル、ナッツ類
		カルシウム	アーモンド、海藻類、キャベツ、切り干し大根、桜エビ、シラス干し、大根(葉)、大豆製品、卵、乳製品、ヘーゼルナッツ、緑黄色野菜
		食物繊維	アボカド、いちご、いちじく、いも類、押し麦、オートミール、海藻類、柑橘類、寒天、キウイ、きのこ類、切り干し大根、グリーンピース、ココア、ごぼう、セロリ、全粒粉、大豆製品、たけのこ、パイナップル、ピーナッツ、プルーン、豆類、マンゴー、桃、洋なし、ライ麦粉、緑黄色野菜、緑豆春雨、りんご、れんこん
		パルミトレイン酸	マカデミアナッツ
		ビタミンK	明日葉、納豆、パセリ、ほうれん草、モロヘイヤ
		β-グルカン	きのこ類
	血行をよくする	葉酸	いちご、枝豆、玄米、ごま、小麦胚芽、海苔、ホタテ、マンゴー、緑黄色野菜
		EPA	イワシ、海藻類、カツオ、鮭、サバ、サンマ、シラス干し、ハマチ、マグロ
		カプサイシン	赤唐辛子
		辛み成分	しょうが
	血栓の予防	EPA	イワシ、海藻類、カツオ、鮭、サバ、サンマ、シラス干し、ハマチ、マグロ
レシチン		そら豆、大豆製品、ピーナッツ、卵黄	
血中コレステロール値低下作用	クロロフィル	春菊、パセリ、ほうれん草	
	DHA	アナゴ、イワシ、カツオ、魚肉ソーセージ、鮭、サバ、シラス干し、ハマチ、ブリ、マグロ	
血糖値の上昇抑制	クエン酸	あんず、いちじく、梅、かりん、柑橘類、キウイ、さくらんぼ、トマト、なし、パイナップル、メロン、桃	
	クロム	アサリ、海藻類、鶏肉、豚肉、ホタテ	
	ノビレチン	シークワサー	
	モルデシン	ゴーヤ	
解毒作用	香り成分	コリアンダー	
	スルフォラファン	ブロッコリー	
倦怠感を軽くする	鉄	アサリ、あずき、アーモンド、オートミール、海藻類、カシューナッツ、カツオ、牛肉(赤身)、ココア、ごま、そら豆、大豆製品、卵、プルーン、ホタテ、緑黄色野菜	
	ナイアシン	アジ、カツオ、きのこ類、栗、グリーンピース、玄米、ごま、タラコ、ピーナッツ、プルーン、マカデミアナッツ、桃	
	パントテン酸	アボカド、イワシ、ウナギ、オートミール、さつまいも、全粒粉、卵、納豆、モロヘイヤ	
	ビタミンB ₂	アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこ類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そら豆、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜(葉菜)	
	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
	ビタミン ₁₂	青海苔、魚介類、チーズ、海苔	
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
	葉酸	いちご、枝豆、玄米、ごま、小麦胚芽、海苔、ホタテ、マンゴー、緑黄色野菜	
	📌 抗炎症 抗菌作用 高血圧の予防 抗酸化作用	香り成分	カモミール
香り成分		バジル	
高血圧の予防		EPA	イワシ、海藻類、カツオ、鮭、サバ、サンマ、シラス干し、ハマチ、マグロ
		サポニン	枝豆、オートミール、かりん、ごぼう、大豆製品、豆類
		タウリン	アサリ、イカ、タコ、ホタテ
		DHA	アナゴ、イワシ、カツオ、魚肉ソーセージ、鮭、サバ、シラス干し、ハマチ、ブリ、マグロ
抗酸化作用		アスタキサンチン	イクラ、エビ、桜エビ、鮭
		アントシアニン	アサイー、いちじく、黒豆、さくらんぼ、なす、ビルベリー、ぶどう(皮)、ブルーベリー、プルーン、紫いも、ラズベリー
		エラグ酸	いちご、クランベリー、くるみ、ざくろ、ラズベリー

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
📌 抗酸化作用	カテキン	桃、緑茶	
	カフェイン	ココア、コーヒー、緑茶	
	辛み成分	かぶ(根)、かぶ(葉)、辛み大根、わさび	
	キサントフィル	かぼちゃ、さやいんげん、パプリカ	
	スルフォラファン	ブロッコリー	
	セサミン	ごま	
	セレン	イワシ、カキ、ねぎ(緑部分)、ホタテ	
	タンニン	赤ワイン、柿、栗(渋皮部分)、れんこん	
	苦み成分	グレープフルーツ	
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
	ビタミンE	アボカド、梅、キウイ、きんかん、ナッツ類、ブルーベリー、ゆず(外皮)、緑黄色野菜	
	フラボノイド	いちご、オートミール	
	プロアントシアニジン	赤ワイン、クランベリー、ぶどう(皮)	
	β-クリプトキサンチン	柿、パパイヤ、びわ、ぼんかん、みかん、ゆず(皮)	
	ポリフェノール	紅茶、ココア、昆布、ごぼう、シナモン、チョコレート、バナナ、水菜、りんご	
	リコピン	すいか、トマト	
	レスベラトロール	ぶどう(皮)	
	甲状腺ホルモンを整える	ヨウ素	海藻類
	更年期障害の緩和	大豆イソフラボン	枝豆、大豆製品、豆類
心を整える	ギャバ	あんず、えのきだけ、小魚、スプラウト、トマト、発芽玄米	
	ビオチン	しいたけ、大豆製品、卵、ピーナッツ	
	ナイアシン	アジ、カツオ、きのこ類、栗、グリーンピース、玄米、ごま、タラコ、ピーナッツ、プルーン、マカデミアナッツ、桃	
	パントテン酸	アボカド、イワシ、ウナギ、オートミール、さつまいも、全粒粉、卵、納豆、モロヘイヤ	
	ビタミンB ₁	アボカド、枝豆、オートミール、カシューナッツ、きのこ類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ごま、そら豆、大豆製品、とうもろこし、海苔、ピーナッツ、豚肉	
	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
	ビタミンB ₁₂	青海苔、魚介類、チーズ、海苔	
	葉酸	いちご、枝豆、玄米、ごま、小麦胚芽、海苔、ホタテ、マンゴー、緑黄色野菜	
骨粗鬆症の予防	大豆イソフラボン	枝豆、大豆製品、豆類	
コラーゲン合成を助ける	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
📌 酸化ストレスから細胞を守る	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	セレン	魚介類、肉類、ねぎ(緑部分)	
	銅	あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そら豆、タコ、れんこん	
	ビタミンB ₂	アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこ類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そら豆、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜(葉菜)	
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
	ビタミンE	アボカド、梅、キウイ、きんかん、ナッツ類、ブルーベリー、ゆず(外皮)、緑黄色野菜	
	マンガン	栗、くるみ、玄米、ココナッツ、しょうが、海苔、ヘーゼルナッツ	

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
さ 細胞膜を強くする	リン	アーモンド、イワシ、玄米、大豆製品、卵、チーズ	
じ 止血作用	タンニン	赤ワイン、柿、栗(渋皮部分)、れんこん	
	脂肪燃焼の促進	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉
		アラニン	魚介類、大豆製品、卵、肉類
		γ-リノレン酸	くるみ、大豆製品、松の実
		シネフリン	シークワサー
		ピノレン酸	松の実
消化吸収の促進	香り成分	カモミール、コリアンダー、パセリ、バジル、レモングラス、ローズマリー、ペパーミント	
	消化酵素	かぶ(根)、大根(根)、しいも	
	タンパク質分解酵素	キウイ、なし、パイナップル、洋なし	
消化酵素の機能を整える	カルシウム	アーモンド、海藻類、キャベツ、切り干し大根、桜エビ、シラス干し、大根(葉)、大豆製品、卵、乳製品、ヘーゼルナッツ、緑黄色野菜	
食後の血糖値上昇抑制	食物繊維	アボカド、いちご、いちじく、いも類、押し麦、オートミール、海藻類、柑橘類、寒天、キウイ、きのこ類、切り干し大根、グリーンピース、ココア、ごぼう、セロリ、全粒粉、大豆製品、たけのこ、パイナップル、ピーナッツ、プルーン、豆類、マンゴー、桃、洋なし、ライ麦粉、緑黄色野菜、緑豆春雨、りんご、れんこん	
食欲増進	香り成分	コリアンダー、シナモン、バジル、パセリ、三つ葉	
	モルデシン	ゴーヤ	
女性ホルモンの機能を助ける	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
自律神経に作用し食欲増進	香り成分	春菊	
腎機能を高める	ギャバ	あんず、えのきだけ、小魚、スプラウト、トマト、発芽玄米	
神経伝達の調子を整える	パントテン酸	アボカド、イワシ、ウナギ、オートミール、さつまいも、全粒粉、卵、納豆、モロヘイヤ	
心臓の働きをよくする	EPA	イワシ、海藻類、カツオ、鮭、サバ、サンマ、シラス干し、ハマチ、マグロ	
	ビタミンB ₁	アボカド、枝豆、オートミール、カシューナッツ、きのこ類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ごま、そら豆、大豆製品、とうもろこし、海苔、ピーナッツ、豚肉	
新陳代謝を活発にする	硫化アリル	玉ねぎ、にら、にんにく、ねぎ(白い部分)	
す スタミナを強化する	香り成分	ローズマリー	
	スポーツ機能を高める、疲労回復	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん
せ 生活習慣病の予防	イソチオシアネート	カリフラワー、パパイヤ、ブロッコリー	
	食物繊維	アボカド、いちご、いちじく、いも類、押し麦、オートミール、海藻類、柑橘類、寒天、キウイ、きのこ類、切り干し大根、グリーンピース、ココア、ごぼう、セロリ、全粒粉、大豆製品、たけのこ、パイナップル、ピーナッツ、プルーン、豆類、マンゴー、桃、洋なし、ライ麦粉、緑黄色野菜、緑豆春雨、りんご、れんこん	
	精子を元気にする	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉
		セレン	魚介類、肉類、ねぎ(緑部分)
精神安定	香り成分	セロリ、三つ葉	
	ギャバ	あんず、えのきだけ、小魚、スプラウト、トマト、発芽玄米	
咳を鎮める	香り成分	春菊	
た ダイエット効果	香り成分	ラズベリー	
	サポニン	枝豆、オートミール、かりん、ごぼう、大豆製品、豆類	
	食物繊維	アボカド、いちご、いちじく、いも類、押し麦、オートミール、海藻類、柑橘類、寒天、キウイ、きのこ類、切り干し大根、グリーンピース、ココア、ごぼう、セロリ、全粒粉、大豆製品、たけのこ、パイナップル、ピーナッツ、プルーン、豆類、マンゴー、桃、洋なし、ライ麦粉、緑黄色野菜、緑豆春雨、りんご、れんこん	

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
ち 鎮痛作用	オリゴ糖	バナナ	
	香り成分	バジル	
つ 疲れ目を改善	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そば、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	アスタキサンチン	イクラ、エビ、桜エビ、鮭	
	アントシアニン	アサイー、いちじく、黒豆、さくらんぼ、なす、ビルベリー、ぶどう(皮)、ブルーベリー、プルーン、紫いも、ラズベリー	
	DHA	アナゴ、イワシ、カツオ、魚肉ソーセージ、鮭、サバ、シラス干し、ハマチ、ブリ、マグロ	
	ナイアシン	アジ、カツオ、きのこと類、栗、グリーンピース、玄米、ごま、タラコ、ピーナッツ、プルーン、マカデミアナッツ、桃	
	ビオチン	しいたけ、大豆製品、卵、ピーナッツ	
	ビタミンA	ウナギ、卵、肉類、海苔、緑黄色野菜、レバー	
	ビタミンB ₂	アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこと類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そば、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜(葉菜)	
	β-カロテン	柑橘類(外皮)、すだち(外皮)、ゆず(外皮)、緑黄色野菜	
と 糖質代謝をよくする	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そば、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	糖尿病の予防	クロム	
	動脈硬化の予防	グアニル酸	しいたけ
		サポニン	枝豆、オートミール、かりん、ごぼう、大豆製品、豆類
		セサミン	ごま
	DHA	アナゴ、イワシ、カツオ、魚肉ソーセージ、鮭、サバ、シラス干し、ハマチ、ブリ、マグロ	
	EPA	イワシ、海藻類、カツオ、鮭、サバ、サンマ、シラス干し、ハマチ、マグロ	
て 妊娠と胎児を健康にする	葉酸	いちご、枝豆、玄米、ごま、小麦胚芽、海苔、ホタテ、マンゴー、緑黄色野菜	
ね 粘膜を強くする	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そば、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	カロテン	あんず、梅、枝豆、柿、柑橘系(外皮)、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、さつまいも、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、卵、パパイヤ、ピスタチオ、びわ、ブルーベリー、プルーン、マンゴー、ゆず(外皮)、緑黄色野菜	
	ナイアシン	アジ、カツオ、きのこと類、栗、グリーンピース、玄米、ごま、タラコ、ピーナッツ、プルーン、マカデミアナッツ、桃	
	ビオチン	しいたけ、大豆製品、卵、ピーナッツ	
	ビタミンA	ウナギ、卵、肉類、海苔、緑黄色野菜、レバー	
	ビタミンB ₂	アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこと類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そば、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜(葉菜)	
	ムチン	オクラ、里いも、じゅんさい、なめこ、モロヘイヤ、しいたけ	
	の 脳の働きをよくする	エラグ酸	いちご、クランベリー、くるみ、ざくろ、ラズベリー
グルタミン酸		エビ、きのこと類、穀類、昆布、セロリ、大豆製品、卵、チーズ、とうもろこし、トマト、ワカメ	
コリン		卵、大豆製品	
鉄		アサリ、あずき、アーモンド、オートミール、海藻類、カシューナッツ、カツオ、牛肉(赤身)、ココア、ごま、そば、大豆製品、卵、プルーン、ホタテ、緑黄色野菜	
DHA		アナゴ、イワシ、カツオ、魚肉ソーセージ、鮭、サバ、シラス干し、ハマチ、ブリ、マグロ	
脳や目の働きをよくする		アスタキサンチン	イクラ、エビ、桜エビ、鮭
		アントシアニン	アサイー、いちじく、黒豆、さくらんぼ、なす、ビルベリー、ぶどう(皮)、ブルーベリー、プルーン、紫いも、ラズベリー
		カリウム	アーモンド、あんず、いちじく、いも類、梅、エビ、オートミール、柿、柑橘類、キウイ、きのこと類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ココア、ざくろ、しょうが、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、セロリ、大豆製品、たけのこ、なし、ナッツ類、バナナ、びわ、ぶどう、プルーン、ホタテ、マンゴー、メロン、洋なし、緑黄色野菜、りんご、レタス
		カルシウム	アーモンド、海藻類、キャベツ、切り干し大根、桜エビ、シラス干し、大根(葉)、大豆製品、卵、乳製品、ヘーゼルナッツ、緑黄色野菜
		銅	あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そば、タコ、れんこん
	ナイアシン	アジ、カツオ、きのこと類、栗、グリーンピース、玄米、ごま、タラコ、ピーナッツ、プルーン、マカデミアナッツ、桃	
	ビオチン	しいたけ、大豆製品、卵、ピーナッツ	
	ビタミンB ₁	アボカド、枝豆、オートミール、カシューナッツ、きのこと類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ごま、そば、大豆製品、とうもろこし、海苔、ピーナッツ、豚肉	

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
① 脳や目の働きを よくする	ビタミンB ₂	アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこ類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そら豆、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜(葉菜)	
	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
	ビタミンB ₁₂	青海苔、魚介類、チーズ、海苔	
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パインナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
	ヨウ素	海藻類	
	のどの炎症を 鎮める	香り成分 シネフリン	かりん シークワサー
② 肌がきれいになる	カロテン	あんず、梅、枝豆、柿、柑橘系(外皮)、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、さつまいも、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、卵、パパイヤ、ピスタチオ、びわ、ブルーベリー、プルーン、マンゴー、ゆず(外皮)、緑黄色野菜	
	コラーゲン	魚の皮、ゼラチン、鶏肉の皮、フカヒレ、ホタテ	
	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パインナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
肌のきめを 整える	タンニン	赤ワイン、柿、栗(渋皮部分)、れんこん	
肌の美白作用	アスタキサンチン	イクラ、エビ、桜エビ、鮭	
	エラグ酸	いちご、クランベリー、くるみ、ざくろ、ラズベリー	
	銅	あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そら豆、タコ、れんこん	
発汗作用	カプサイシン	赤唐辛子	
	辛み成分	しょうが	
③ ビタミンCの 効果を高める	ケルセチン	柑橘類、ココア、玉ねぎ、トマト、ぶどう、ブロッコリー、モロヘイヤ、りんご	
疲労回復	アスタキサンチン	イクラ、エビ、桜エビ、鮭	
	アスパラギン酸	アスパラガス、さやいんげん、大豆もやし、とうもろこし、豆類、洋なし	
	クエン酸	あんず、いちじく、梅、かりん、柑橘類、キウイ、さくらんぼ、トマト、なし、パインナップル、メロン、桃	
	グリコーゲン	カキ、ホタテ	
	グルコース	いも類、はちみつ、フルーツ類	
	タウリン	アサリ、イカ、タコ、ホタテ	
	フルクトース	はちみつ、フルーツ類	
	リジン	魚介類、大豆製品、チーズ、肉類、ピーナッツ	
	硫化アリル	玉ねぎ、にら、にんにく、ねぎ(白い部分)	
	リンゴ酸	あんず、かりん、キウイ、さくらんぼ、なし、桃、りんご	
	貧血の予防	カロテン	あんず、梅、枝豆、柿、柑橘系(外皮)、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、さつまいも、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、卵、パパイヤ、ピスタチオ、びわ、ブルーベリー、プルーン、マンゴー、ゆず(外皮)、緑黄色野菜
		クロロフィル	春菊、パセリ、ほうれん草
		鉄	アサリ、あずき、アーモンド、オートミール、海藻類、カシューナッツ、カツオ、牛肉(赤身)、ココア、ごま、そら豆、大豆製品、卵、プルーン、ホタテ、緑黄色野菜
銅		あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そら豆、タコ、れんこん	
ビタミンA		ウナギ、卵、肉類、海苔、緑黄色野菜、レバー	
ビタミンB ₂		アジ、アボカド、アーモンド、カツオ節、カリフラワー、きのこ類、グリーンピース、さやいんげん、サバ、そら豆、卵、とうもろこし、納豆、乳製品、海苔、緑黄色野菜(葉菜)	
ビタミンB ₆		あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
ビタミンC		アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パインナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
ビタミンB ₁₂		青海苔、魚介類、チーズ、海苔	

期待できる機能性 (五十音順)	成分 (五十音順※)	食材 (五十音順)	
ほ 骨、皮膚、血管の調子を整える 骨や筋肉を丈夫にする 骨や歯を強くする	銅	あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そら豆、タコ、れんこん	
	マンガン	栗、くるみ、玄米、ココナッツ、しょうが、海苔、ヘーゼルナッツ	
	ビタミンD	きくらげ、魚介類、鮭、しいたけ、シラス干し、卵、まいたけ	
	ビタミンK	明日葉、納豆、パセリ、ほうれん草、モロヘイヤ	
	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
	マンガン	栗、くるみ、玄米、ココナッツ、しょうが、海苔、ヘーゼルナッツ	
	リン	アーモンド、イワシ、玄米、大豆製品、卵、チーズ	
	カルシウム	アーモンド、海藻類、キャベツ、切り干し大根、桜エビ、シラス干し、大根(葉)、大豆製品、卵、乳製品、ヘーゼルナッツ、緑黄色野菜	
	大豆イソフラボン	枝豆、大豆製品、豆類	
	マグネシウム	アサリ、イカ、オートミール、玄米、ココア、ごぼう、大豆製品、タコ、ナッツ類、海苔、バジル、ほうれん草、ホタテ	
ホルモンバランスをよくする	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	大豆イソフラボン	枝豆、大豆製品、豆類	
み 味覚障害の予防・改善	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
む むくみの予防・改善	カリウム	あんず、いちじく、いも類、梅、エビ、オートミール、柿、柑橘類、キウイ、きのこと類、ぎんなん、栗、グリーンピース、玄米、ココア、ざくろ、しょうが、すいか、すだち(外皮)、ズッキーニ、セロリ、大豆製品、たけのこ、なし、ナッツ類、バナナ、びわ、ぶどう、プルーン、ホタテ、マンゴー、メロン、洋なし、緑黄色野菜、りんご、レタス	
	タウリン	アサリ、イカ、タコ、ホタテ	
	タウリン	アサリ、イカ、タコ、ホタテ	
虫歯の予防 胸やけの改善	キシリトール	いちご	
	消化酵素 ジアスターゼ	かぶ(根)、ダイコン(根)	
め 免疫力を高める	亜鉛	アーモンド、イカ、エビ、オートミール、カシューナッツ、牛肉(赤身)、グリーンピース、玄米、そら豆、大豆製品、タコ、豚肉(赤身)、ホタテ、松の実、豆類、ラム肉	
	アラニン	魚介類、大豆製品、卵、肉類	
	セレン	魚介類、肉類、ねぎ(緑部分)	
	タンパク質	枝豆、牛肉(赤身)、魚介類、グリーンピース、くるみ、そら豆、大豆製品、卵、鶏肉、乳製品、ピーナッツ、豚肉、豆類、ラム肉	
	鉄	アサリ、あずき、アーモンド、オートミール、海藻類、カシューナッツ、カツオ、牛肉(赤身)、ココア、ごま、そら豆、大豆製品、卵、プルーン、ホタテ、緑黄色野菜	
	銅	あずき、イカ、オートミール、ココア、ココナッツ、そら豆、タコ、れんこん	
	ビタミンA	ウナギ、卵、肉類、海苔、緑黄色野菜、レバー	
	ビタミンB ₆	あずき、イワシ、カツオ、グリーンピース、鮭、さつまいも、サバ、サンマ、じゃがいも、大豆製品、肉類、バナナ、ピスタチオ、マグロ、モロヘイヤ	
	ビタミンB ₁₂	青海苔、魚介類、チーズ、海苔	
	ビタミンC	アセロラ、いちご、枝豆、柿、カリフラワー、かりん、柑橘類、キウイ、絹さや、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、クランベリー、栗、さくらんぼ、さつまいも、じゃがいも、ズッキーニ、そら豆、大根(根)、ねぎ(白い部分)、海苔、パイナップル、パパイヤ、マンゴー、緑黄色野菜、れんこん	
	ビタミンD	きくらげ、魚介類、鮭、しいたけ、しめじ、シラス干し、卵、まいたけ	
	β-カロテン	柑橘類(外皮)、すだち(外皮)、ゆず(外皮)、緑黄色野菜	
	葉酸	いちご、枝豆、玄米、ごま、小麦胚芽、海苔、ホタテ、マンゴー、緑黄色野菜	
	も 毛細血管を強くする	ヘスペリジン	温州みかん(じょうのう膜)、柑橘類(外皮)、柑橘類(じょうのう膜)、デコポン(じょうのう膜)
	り リフレッシュ効果 リラックス効果	香り成分	スペアミント、ペパーミント、ローズマリー
苦み成分		ココア	
香り成分		カモミール、コリアンダー、バジル、ゆず	
ギャバ		あんず、えのきだけ、小魚、スプラウト、トマト、発芽玄米	
ろ 老化防止	苦み成分	ココア	
	クエン酸	あんず、いちじく、梅、かりん、柑橘類、キウイ、さくらんぼ、トマト、なし、パイナップル、メロン、桃	
	セサミン	ごま	