

表 1 野菜または機能性成分を含んでいる主な野菜の生理機能

生理機能	生理機能を有する野菜または機能成分を含んでいる野菜
がん予防	カリフラワー、キャベツ、芽キャベツ、クレソン、ケール、セロリ、大豆、 玉ねぎ 、チコリー、トマト、にがうり、ニンジン、 ニンニク 、ピーマン、ホウレン草、リーキ、レタスなど
脂質代謝改善	大豆、 ニンニク 、チコリー、ニガウリ、 落花生
腸内環境改善・整腸作用	アーティチョーク、アスパラガス、エンドウ類、いんげん豆、ニンジン、 しょうが 、 玉ねぎ 、 とうがらし など
肥満予防	とうがらし 、いんげん豆など
抗酸化	玉ねぎ 、トマト、 ニンニク 、 バジル など
免疫系	いんげん豆、 シソ 、トマトなど
血小板	しょうが 、 玉ねぎ 、 ニンニク など

人あるいは実験動物の研究報告(1990-2004年)をまとめたもの

(江頭祐嘉合 野菜の機能・栄養素に関する調査研究報告書(財)食生活情報サービスセンター)