

【目的】野菜はビタミン類、無機質、食物繊維の供給源として人間の健康を維持している。本研究は食品の機能性を明らかにする目的で、野菜の抗酸化性を取り上げた。本研究の遂行により野菜の食品としての新たな意義を見いだすための基礎データを提供できるものと考えられる。本研究では、各種野菜の抗酸化性を科別に明らかにした。そのほか、抗酸化性と相関性があると考えられるポリフェノール類含有量も調べた。

【方法】野菜は市内のスーパーマーケットで購入したものをを用いた。抗酸化性の測定には β -カロテン退色法と過酸化物質測定法を用いた。ポリフェノール類含有量はFolin-Denis試薬による比色法で測定した。

【結果】12科34種の野菜はすべてのものが抗酸化性を示した。測定方法によって抗酸化性の強弱順は異なり、また同じ方法でも測定した月によって変動があった。 β -カロテン退色法による抗酸化性の強い野菜は菜の花、ブロッコリー、パセリ、しゅんぎく、アスパラガス、にら、オクラ、れんこん、ほうれんそうなどであった。過酸化物質測定法による活性の強い野菜は菜の花、ブロッコリー、パセリ、にら、そらまめ、ほうれんそうなどであった。 β -カロテン退色法による抗酸化性とポリフェノール類含有量の相関性が高い科にはアブラナ科、セリ科、キク科、ユリ科、ウリ科、その他科があった。過酸化物質測定法による相関性の高い科にはセリ科、ウリ科、その他科があった。