

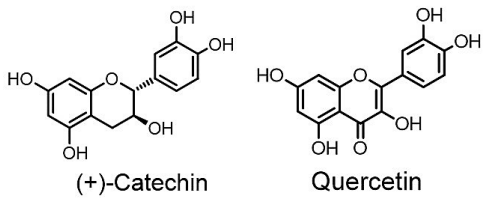
ネトル(セイヨウイラクサ)はファイトケミカルの宝庫

<作成: stnv基礎医学研究室>



Stinging nettle (*Urtica dioica* L.)

Bioactive constituents



Food-functional properties

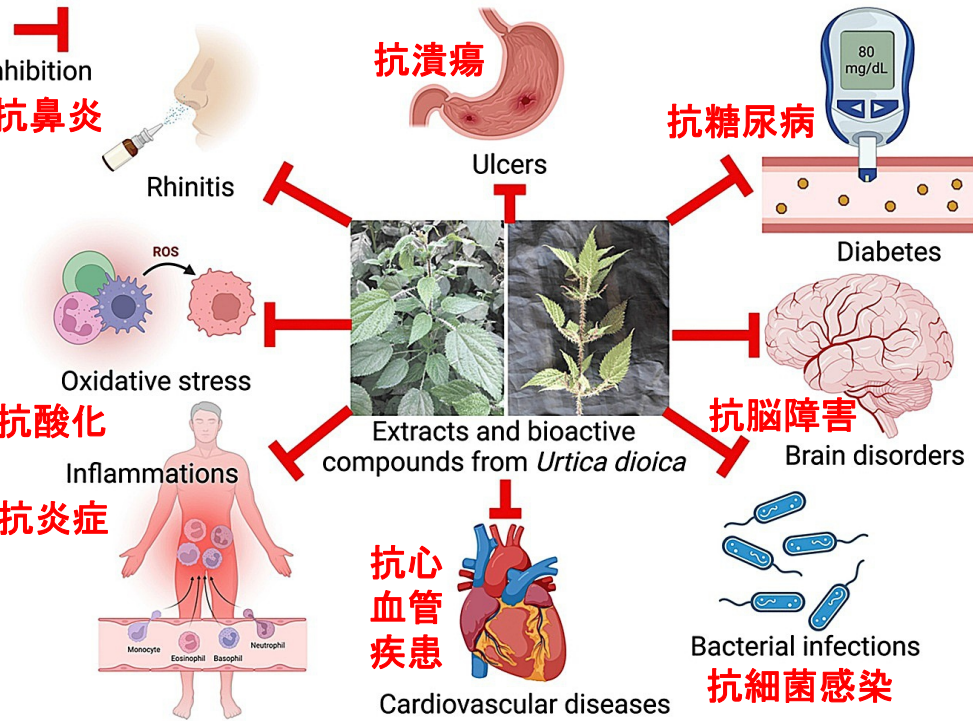
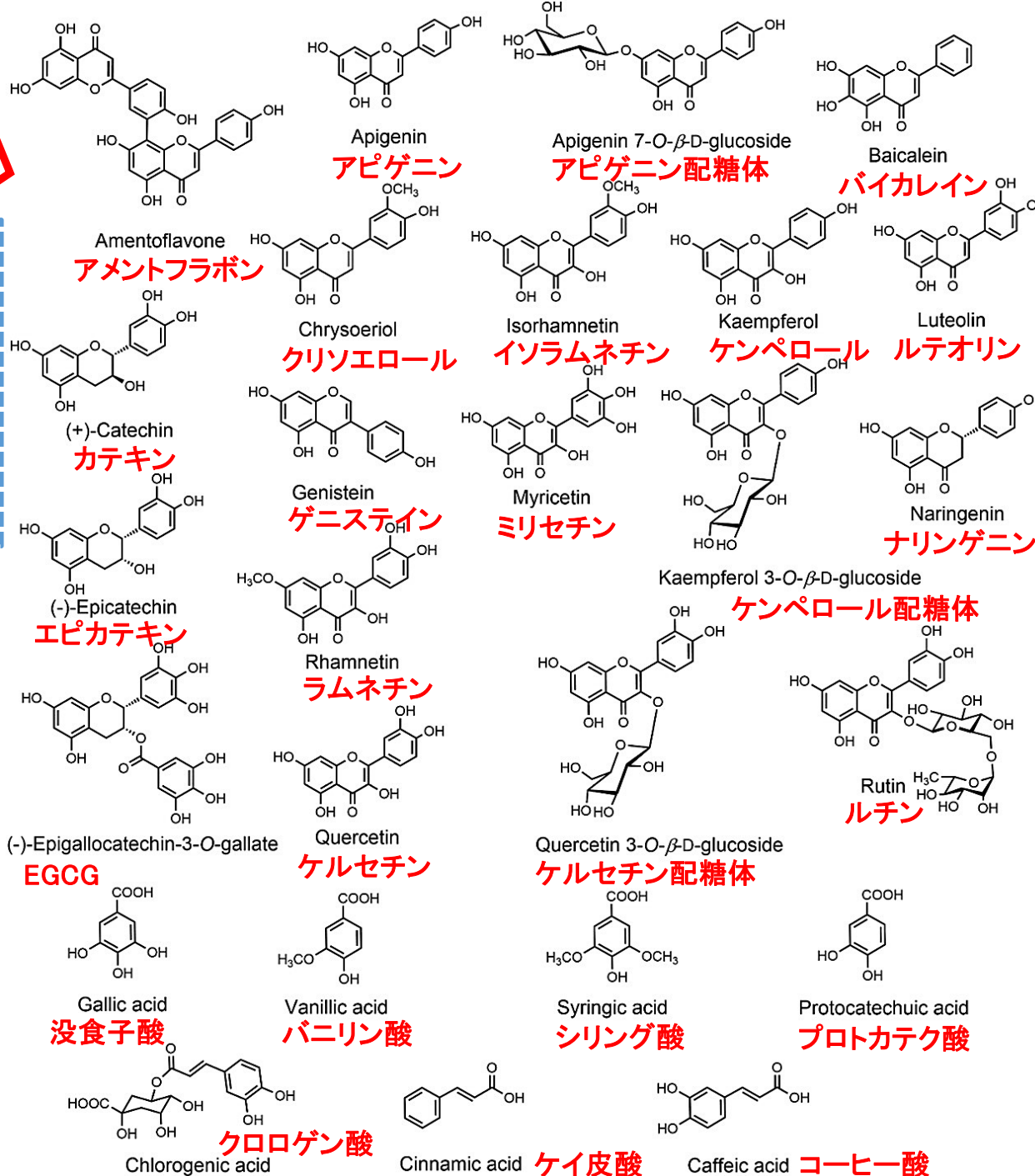
- Antioxidant activity
- Anti-inflammatory activity
- Hypoglycemic activity
- Cardiovascular protective activity

セイヨウイラクサの葉に含まれているフラボノイドやフェノール酸

- <特に有効な物質>
- ケルセチン
 - EGCG、カテキン
 - アピゲニン
 - ルテオリン
 - ゲニステイン
 - ナリンゲニン
 - ルチン
 - …などなど

- <栄養素>
- α-リノレン酸
 - 豊富なミネラル (鉄、ケイ素、カリウム、など)
 - 豊富なビタミン (ビタミンC、葉酸、βカロテンなど)

葉の粉末を、1日に3~4gを目途に摂取すれば良い



(原図の出典: Molecules 2022, 27(16), 5219; <https://doi.org/10.3390/molecules27165219>)