

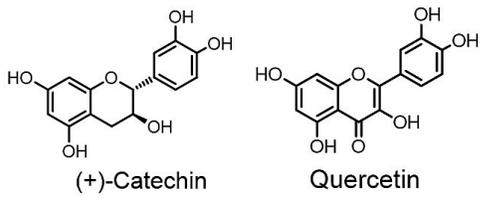
# ネトル(セイヨウイラクサ)はファイトケミカルの宝庫

<作成: stnv基礎医学研究室>



Stinging nettle (*Urtica dioica* L.)

## Bioactive constituents



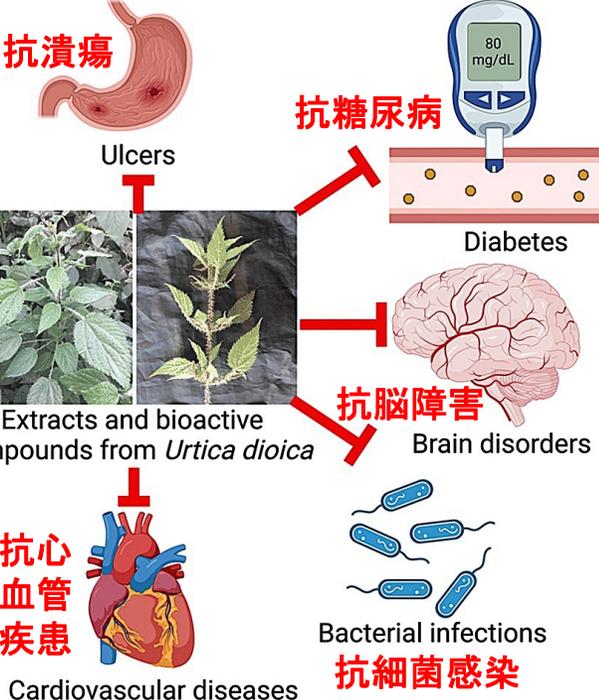
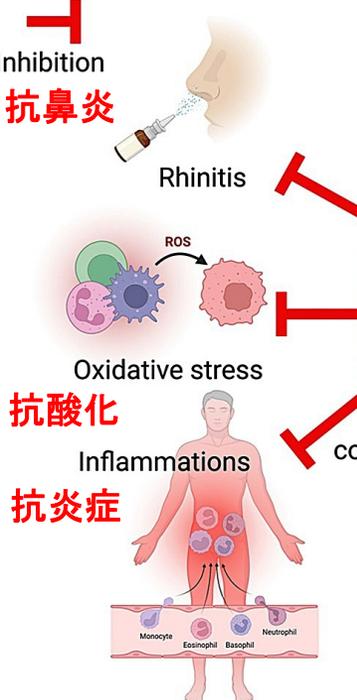
## Food-functional properties

- 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테인
  - ナリンゲニン
  - ルチン
  - …などなど

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



<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

