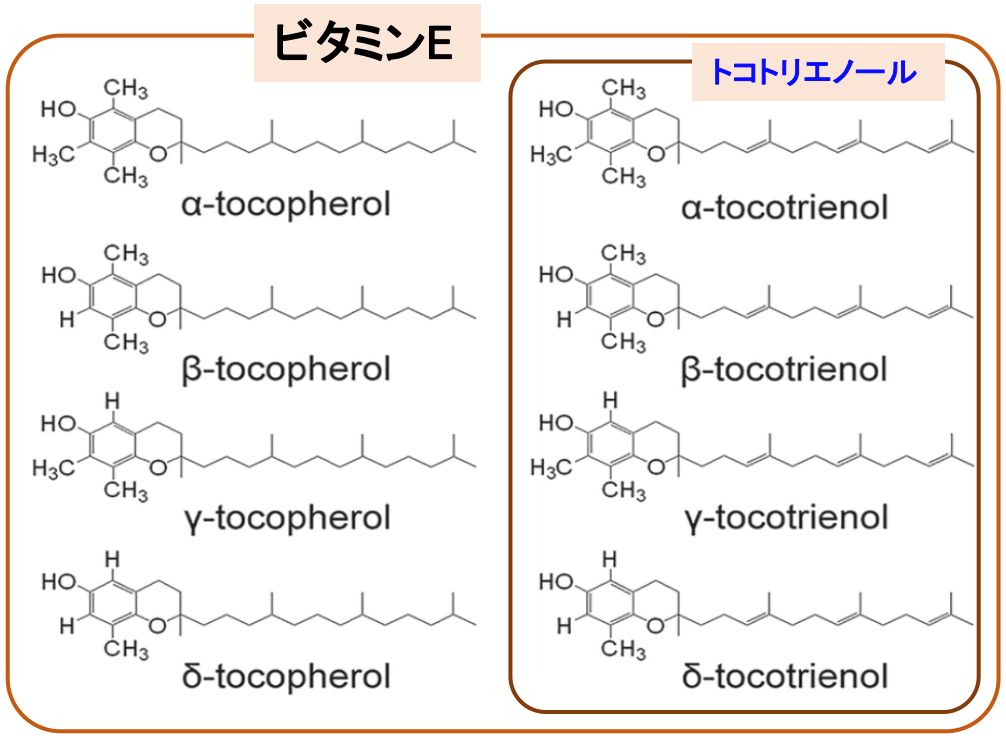
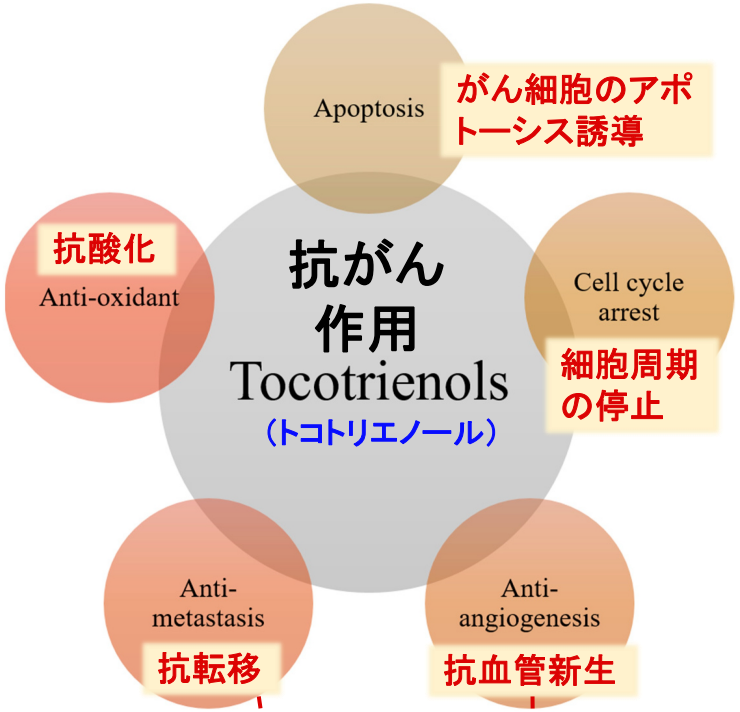
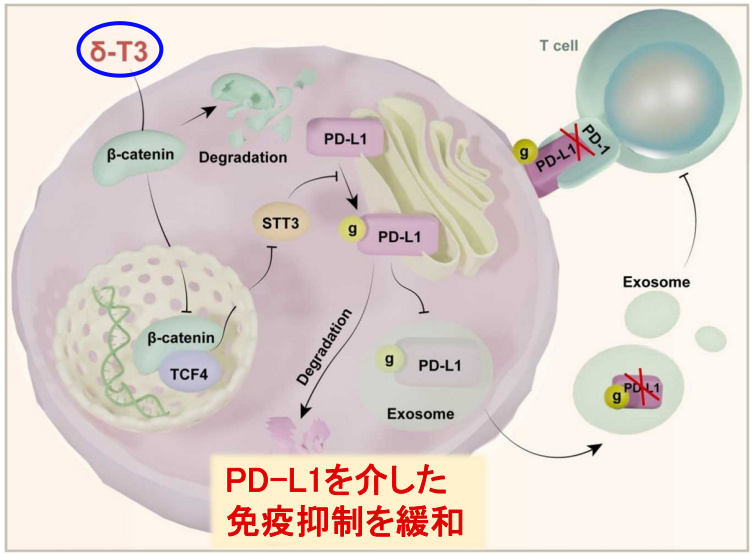
「ビタミンE」は、4種類のトコフェロールと4種類のトコトリエノールの総称である。このうち、トコトリエノールの方に優れた効能がある。

<作成：stnv基礎医学研究室>







（出典：https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.116078）

玄米（米油中）

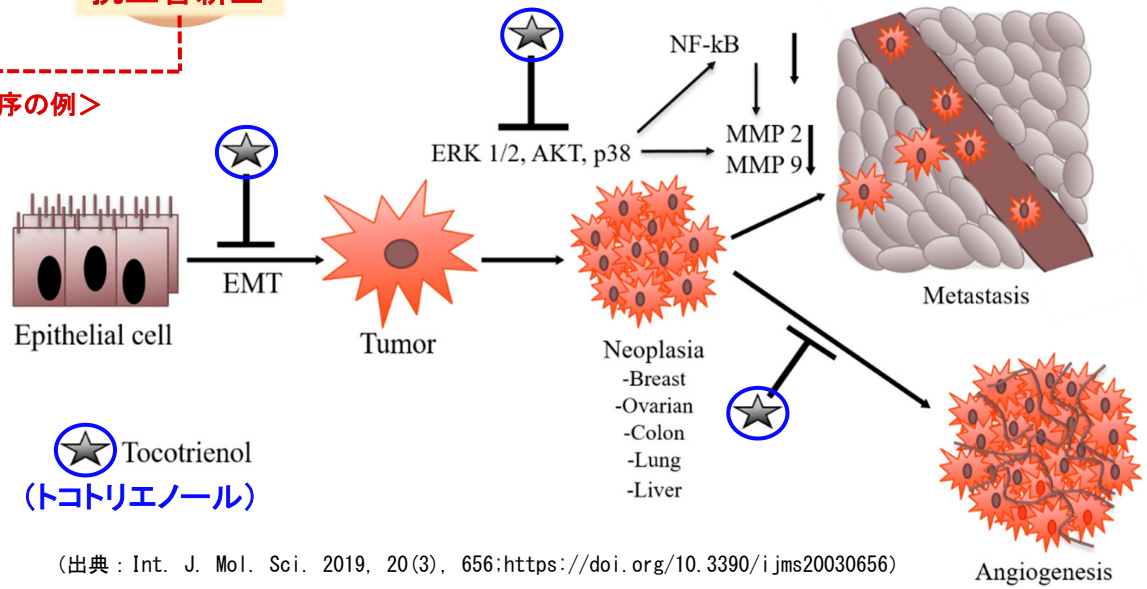
アブラヤシ（パーム油中）

大麦や小麦（胚芽油中）

トコトリエノールは、ごく限られた植物に微量に存在するのみである

お勧めは、玄米食と、小麦胚芽を摂取することである

トコトリエノールの作用
抗がん作用
強い抗酸化作用
抗炎症作用
動脈硬化改善作用
LDL-コレステロール低下作用
高脂血症改善作用
脳機能保護作用
利尿作用
運動疲労の回復作用
皮膚の細胞賦活作用
ヒアルロン酸産生作用
色素沈着抑制作用　など



（出典：Int. J. Mol. Sci. 2019, 20(3), 656;https://doi.org/10.3390/ijms20030656）