関連資料（カロテノイド類）

〇カロテノイドは動植物中に含まれる赤色や橙色,黄色の色素であり,約750種類が確認されています。私たちの身近にも，ニンジンのカロテン，トマトのリコピン，鮭のアスタキサンチンといったように数多くのカロテノイドが存在します。近年，カロテノイドが持つ抗酸化作用が注目され，健康食品や化粧品の添加物としての使用が広がっています。

〇各項目の含有量の一例

試験項目	含有量の一例(100g 中)
α-カロテン	にんじん：1.5～3 mg
β-カロテン	にんじん：4～7 mg ほうれん草：3～5 mg
β-クリプトキサンチン	温州みかん：1.5～2 mg
リコピン	トマト：3～9 mg すいか：2～4 mg
ルテイン	ほうれん草：5～10 mg
ゼアキサンチン	クコの実：30～50 mg
カプサンチン	赤ピーマン：1.5～3 mg
フコキサンチン	昆布：5～20 mg
アスタキサンチン	鮭の身：0.5～2 mg エビむき身：0.5～1 mg オキアミミール：5～15 mg

〇分析法に関する参考資料：日本における食品のビタミン分析法、 ビタミン 86巻1号(PDF)

© 2026 Japan Food Research Laboratories