

関連資料（カロテノイド類）

○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。

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

*分析のポイントに注意事項の記載がある項目

○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)