

老化の原因に対抗する食材でサビない身体を目指す

老化の原因の一つ「活性酸素」

呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部は、通常の状態よりも活性化された活性酸素となります

- 活性酸素と抗酸化
- 活性酸素と肌
- 活性酸素と病気
- 体の老化を防ぐ食事について

活性酸素とは？

活性酸素は、適量であれば細胞を保護する役割があります。

しかし、増え過ぎてしまうと内臓や皮膚・骨などあらゆる組織や細胞にダメージを与えてしまいます。

- ① 細胞内での情報伝達や代謝の調節、細胞の分化などに関わるため微量に必要なもの
- ② **紫外線、大気汚染、タバコ、薬物の代謝処理、重金属、酸化された食べ物、過度な運動、細菌やウイルス感染、炎症、アルコールなどにより、大量に発生する**
- ③ 中性脂肪やコレステロールなどの脂質が活性酸素によって酸化されると酸化 LDL となり、皮膚の細胞を傷つけ、シミやシワの原因となったり、動脈硬化をはじめ様々な弊害を起こす
- ④ がんや心血管疾患、生活習慣病など様々な疾患をもたらす要因となる

抗酸化とは？

私達の体のシステムには、増えすぎた活性酸素の産生を抑制し、ダメージの修復・再生を促す「抗酸化防御機構」が備わっており内因性の抗酸化酵素によるものと、外因性の抗酸化物質によるものがあります。

活性酸素と肌

日々の生活習慣による酸化ストレスの蓄積や、加齢によって抗酸化力が低下すると、酸化から肌を守るシステムが追いつかなくなり、酸化の悪影響が肌や身体にトラブルとなって現れてきます。

- ① 肌の弾力やハリを保っているコラーゲンやエラスチンを破壊・変性し、シワやたるみになる
- ② 皮膚細胞の損傷を防ぐために大量のメラニン色素が作られ、その一部がシミになる

活性酸素と病気

活性酸素が増えすぎると正常な細胞や遺伝子をもサビ(酸化)させてしまい、様々な疾患のリスクが高まります。また、悪玉コレステロールが酸化し、コレステロールが関わる疾患を悪化させてしまいます。

<活性酸素が関与する主な疾患>

動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、がん、糖尿病、胃潰瘍、肺炎、脳血管性痴呆症、アルツハイマー型痴呆症、アトピー性皮膚炎、関節リウマチ、白内障、未熟児網膜症など

体の老化を防ぐ食事

老化の原因のひとつ「酸化」

この酸化を防ぐには、活性酸素を取り除いて酸化の働きを抑えるとされる「抗酸化物質」の摂取が大切です。野菜類や果物類は抗酸化物質を豊富に含んでいるので、毎食取り入れましょう。

<代表的な抗酸化物質>

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなど

ビタミンA（脂溶性ビタミン）

- ① 皮膚や喉、鼻、消化器官などの粘膜を正常に保つ
- ② ビタミンAには「レチノール」と「β-カロテン」があり、β-カロテンは抗酸化力が強い
- ③ ビタミンAは脂溶性なので、調理に油を使用すると吸収率が上がる

おすすめ食品

にんじん、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー、オクラなどの緑黄色野菜

ビタミンC（水溶性ビタミン）

- ① コラーゲンの合成に必要
- ② 鉄の吸収を高める
- ③ シミのもとであるメラニン色素の合成を抑える

おすすめ食品

赤ピーマン、芽きゃべつ、じゃがいも、さつまいもなどの野菜類や、生で食べるサラダ

オレンジ、キウイフルーツ、イチゴ、メロンなどの果物類

長期保存や調理によってV.Cの量が減少するので、「早めに食べる」「水にさらし過ぎない」「電子レンジを使って加熱時間を短くする」などの工夫が必須です

水溶性ビタミンは小まめに摂ることが大切

ビタミンE（脂溶性ビタミン）

- ① 体内に侵入する細菌・ウイルスを阻止する
- ② 血行障害からくる肩こり、頭痛、冷え性等の症状を改善

おすすめ食品

オリーブオイル、アーモンドなどのナッツ類、種子類、モロヘイヤ、カボチャ、赤ピーマンなどの緑黄野菜

脂溶性ビタミンは油によって吸収率が高まる

ポリフェノール類

- ① 光合成によってできる植物の色素や苦味、渋み成分
- ② 活性酸素を吸収して取り除いたり、活性酸素によって傷つけられた組織を修復に期待されている

おすすめ食品

茶、リンゴ、ブルーベリー、イチゴ、ブドウ、ブルーベリー、柿、バナナ、なす、ソバ、大豆や大豆加工食品、コーヒー、ゴマ、シナモンなど

不必要なアク抜きをするとポリフェノールが減る