

抗酸化作用

テレビや雑誌などで『抗酸化作用』という言葉聞いたことはありませんか？「なんとなく体に良さそうなイメージはあるけど、何のことだか実はよくわからない」という方が意外と多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

『抗酸化作用』とは、活性酸素の発生やその働きを抑える作用の事です。今回は『抗酸化作用』がどのようなもので、私たちの健康にどういった影響を与えるのか、また普段何に気をつけていけばよいのかをお伝えしていきます。

活性酸素はなぜ悪い？

活性酸素は、酸素が変化して人の細胞で発生し、体内に侵入してきた細菌などを排除する良い作用を持っています。

一方で、大量に生成されると細胞を酸化させ（サビつかせる）、動脈硬化・癌・老化の原因になったり、免疫機能の低下などを引き起こします。ストレス、喫煙、食生活の乱れなどが活性酸素を増加させる要因とされています。



抗酸化物質とは？

抗酸化作用を持つ物質を、抗酸化物質と呼び、体内でも産生されますが加齢と共に低下してしまいます。抗酸化物質は、食事から摂取する事ができます。

❖ 主な抗酸化物質と多く含まれる食品 《1日の献立例》

❖ 朝食

- ・サンドイッチ…レタス（ケルセチン）、トマト（リコピン）
- ・オレンジ（ビタミンC）
- ・コーヒー（クロロゲン酸）



❖ 昼食

- ・蕎麦（ルチン、ケルセチン）
- ・冷奴（イソフラボン）
- ・生姜（クルクミン）
- ・ほうれん草のお浸し（ビタミンA、ルテイン）
- ・お茶（カテキン）



❖ 夕食

- ・玄米ご飯（ビタミンE）
- ・わかめの味噌汁…わかめ（フコキサンチン）
- ・鮭の塩焼き（アスタキサンチン）
- ・ポテトサラダ…じゃが芋（ビタミンC）
- ・茄子のゴマ浸し…茄子（アントシアニン）、ゴマ（セサミン）



< 抗酸化物質を摂るためには >

抗酸化物質のほとんどは、日ごろから食べている野菜・果物などに含まれています。また、抗酸化物質の働きを助け、その効果を高める亜鉛・セレンなどのミネラルも必要です。**主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をとるよう心がけることが、抗酸化作用を発揮できます。**

