

# 健康レシピ～ぼちぼちダイエット

## 強い酸化力を持つ活性酸素

活性酸素という言葉聞いたことがありませんか？酸素が変化して、より強い酸化力を持つようになった物質です。一般的に物質は酸化されると「劣化」します。たとえば、りんごの表面が茶色に変わるのも、鉄がさびるのも、酸化によるものです。

## 活性酸素は老化のもと

酸化は私たちの身体でも起こります。そして酸化による細胞の劣化によって、私たちの身体は「老化」をしていくのです。ですから、強い酸化力を持つ活性酸素は、老化の元ということが出来ます。たとえば、夏の強い紫外線によって、体内の活性酸素が増えます。その結果、皮膚の細胞が酸化され、シミができます。他にも、活性酸素による酸化によって血管は老化がすすみ、動脈硬化が起こり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。また、がんも活性酸素により引き起こされると言われています。

## 酸化を防ぐ抗酸化物質

逆に考えると、活性酸素を防ぎ、また細胞の酸化を防げば、いつまでも若々しく健康でいられるということになりますね。そこで、注目をあつめているのが「抗酸化物質」です。抗酸化物質は活性酸素を解消し、酸化を防ぐ物質の総称で、ビタミンC・E、B2、ナイアシン、ベータカロテン、リコピン、ルテイン、カプサイシン、フコキサンチン、イソフラボン、アントシアニンなどがあります。

## 活性酸素が発生しやすい状況とは

活性酸素は、身体に悪さをするだけでなく、病原身体を攻撃するという役目も持っています。但し、発生しすぎると病原体だけでなく、身体のかな部分も攻撃をすることがあります。切り傷などの外傷はもちろん、胃炎や歯肉炎などの炎症が起きたときにも活性酸素が発生します。

また紫外線やストレスも活性酸素を発生させます。飲酒や喫煙も活性酸素の危険度が高いものです。特に、喫煙の場合、喫煙者だけでなく、周りの人にも影響があります。吐き出す煙に活性酸素が多く含まれるからです。

意外に思われるかもしれませんが、運動も活性酸素を発生させます。活性酸素は、酸素を消費するときに発生するからです。

## 注目の成分フィトケミカル

ここ数年、注目されている食物の成分のひとつが、フィトケミカルです。フィトケミカルというのは、植物の色素・香り・アクなどに含まれる化学物質で、身体の生理機能を活性化させる「機能的成分」で、特に抗酸化作用が注目されています。

このフィトケミカルは、単独でとるよりも、さまざまな成分を組み合わせて取ったほうが、より抗酸化作用が高まることがわかっています。野菜の色を意識して、違う色の野菜を組み合わせるようにすると、多くの種類のフィトケミカルをとることができます。彩りを考えた食卓は、食欲をそそるだけでなく、身体のサビ落としをしてくれるのです。

## 野菜と色（いろいろな色をそろえましょう）

色	対応する野菜
青（緑）	ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、きゅうり
赤	にんじん、トマト、クコ
白	カリフラワー、きゃべつ、白菜、だいこん
黒	しいたけ、ごぼう、海藻、黒米、黒豆
黄	大豆、かぼちゃ、とうもろこし

中国の薬膳料理・韓国の健康料理・日本の懐石料理では、料理の色を五色そろえることが勧められます。

