

健康レシピ

さびない身体を作ろう！

【活性酸素って何？】人はいつも呼吸を繰り返します。活性酸素とは、呼吸で取り込んだ酸素の一部が通常より活性化して、強い酸化作用を持つようになった酸素です。

▲活性酸素の良い点は、細胞やウイルスを攻撃し体内を守る**免疫作用がある**事です。

▼活性酸素の悪い点は、活性酸素が過剰になると、細胞や血管を酸化させ動脈硬化・シミしわ・ガン・生活習慣病の原因となる**身体のサビを作る**事です。

【抗酸化物質とは？】体内で発生する過剰な活性酸素を取り除き、細胞の酸化（サビ）を防ぐ働きを持つ成分の総称です。体内には抗酸化酵素が存在しますが、年齢と共に減少します。

つまり**活性酸素と抗酸化物質はどちらも大切で、そのバランスが重要です**。活性酸素が上回る「酸化ストレス」状態を防ぐことが、健康維持の鍵です。バランスを測定する検査は、血液検査や尿検査があります。



活性酸素が過剰になる主な原因

紫外線・大気汚染・ストレス・食品添加物・激しすぎる運動・喫煙・過度の飲酒が主な原因です。

酸化ストレス対策：運動

散歩やジョギングなどの軽い有酸素運動は、ちょうど良い運動です。1回30分、週3~5回を目安にしてください。

短時間の高強度運動では一時的に酸化ストレスが上昇しますが、その後抗酸化酵素の働きが強くなる「適応反応」が見られます。

酸化ストレス対策：食事

抗酸化作用を持つ食品を積極的に摂ることも酸化ストレス対策になります。抗酸化作用を持つ、主な食品は以下の通りです。（この食品ばかり過剰に摂取しすぎないで、バランスの良い献立にしましょう）

ビタミンA（モロヘイヤ・人参・ほうれん草・しそ）

ビタミンC（赤ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・キウイ・パセリ・さやえんどう・ケール・柑橘類）

ビタミンE（ナッツ・アボカド・かぼちゃ・大根の葉・かぶの葉・豆苗・にら・あしたば・モロヘイヤ）

その他（赤ワイン・緑茶・トマトβ-カロテン・りんご・玉ねぎ・ナッツ・ココア・オリーブオイル）

適度な運動+心と体の健やかな環境+バランスの良い食事=目指せ！最強のさびない人！！

