

酸化ストレス

体内で酸化(=身体のサビ)が起こり「活性酸素」が増えすぎると、自分自身の細胞を傷つけます。これを【酸化ストレス】と言い、肌老化が進み、生活習慣病やガン・認知症などの脳老化・白内障や緑内障など様々な病気にかかりやすくなります。

酸化ストレスが増える要因

- ・食品添加物や酸化した食品の多い食事
- ・加齢や肥満
- ・喫煙や飲酒
- ・運動不足や激しい運動
- ・心理的ストレス
- ・紫外線や排気ガス

酸化ストレスの食事での改善方法

抗酸化作用のある食品を摂り、身体を酸化させる食品を避ける

1. **抗酸化作用**(活性酸素を抑える働き)のある食品

①カロテノイド(植物や魚介類に含まれる色素成分)

脂溶性なので、油類と一緒に摂取すると吸収が良くなる。

・β-カロテン：にんじん・パセリ・ブロッコリー・かぼちゃ・ほうれん草など緑黄色野菜に多い
体内で必要な分だけビタミン A に変換されるため「プロビタミン A」と言われている。

・リコピン：トマト・すいか

トマトは生より加工品(水煮缶・トマトジュース)の方が、生食するのなら普通サイズのものよりミニトマトの方が、リコピン含有量が多い。

・アスタキサンチン：鮭・たらこ・いくら・エビ・カニ

とても強い抗酸化力があり、ビタミン E の 1000 倍、ビタミン C の 6000 倍といわれている。

・βクリプトキサンチン：みかん・柿・かぼちゃ

・ルテイン：ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ

②ポリフェノール(植物に含まれる色や香りの成分)

皮や種の部分に多く含まれる。

- ・アントシアニン:赤ワイン・ブルーベリー・なす・カシス・ぶどう
- ・イソフラボン:大豆・枝豆・その他の豆類
- ・カテキン:緑茶・プーアル茶
緑茶は高い温度で淹れるとカテキンが抽出されやすい。
- ・クロロゲン酸:コーヒー
- ・ゴマリグナン:ゴマ(セサミンはゴマリグナンの一種)
- ・カカオポリフェノール:ココア・チョコレート
- ・ルチン:蕎麦・柑橘類・玉ねぎ

③ビタミン(5 大栄養素のひとつ)

- ・ビタミン A:レバー・うなぎ・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー・トマト
生のにんじんはビタミン C を破壊する酵素「アスコルピナーゼ」が含まれるので加熱して摂取する。
脂溶性ビタミンなので、油類と一緒に摂取すると吸収がよくなる。
- ・ビタミン C:パプリカ・キウイフルーツ・ブロッコリー・イチゴ・柑橘類・キャベツ・イモ類
水溶性ビタミンで熱に弱いため加熱調理より生食を、加熱調理する場合は短時間調理や煮汁ごと飲める汁物にする。ビタミン C がでんぷんに包まれているイモ類は、比較的熱に強い。
- ・ビタミン E:アーモンドなどナッツ類・アボカド・うなぎ・ひまわり油・オリーブオイル
光に弱いため、保存は直射日光は避ける。
熱に強いので、調理による損失はほとんどない。

その他に、アリシン:ニンニク・玉ねぎ・青ネギ・ニラ ショウガオール:しょうが

バナナは抗酸化作用の高い筆頭食品と言われている。熟してシュガースポットが出れば食べごろで、抗酸化作用も高くなる。

2. 身体を酸化(活性酸素を増やす働き)させる食品

① 食品添加物

ハムやウインナーなどの加工品・インスタント食品・市販の惣菜や弁当

② トランス脂肪酸

マーガリン・ショートニング(菓子パン・洋菓子・スナック菓子・加工品など)・コーヒーフレッシュ

③ 酸化した油

時間の経った揚げ物・インスタント食品・スナック菓子