

管理栄養士 加藤 敏江

老化を予防するには、体の酸化と糖化になりにくい食べ物を選び、食事の量や、食事の時間に注意することが重要です。若々しい健康な姿（見た目）を保てるだけでなく、生活習慣病の発症リスクを下げ、健康的な身体と精神を維持することにもつながります。

体の「酸化」とは

活性酸素：細菌やウイルスを分解する一方、過剰にできると体の酸化を進め、細胞を傷つけ、動脈硬化やがんを誘発する

活性酸素が過剰にできる原因：①食品添加物の多い加工品の摂り過ぎ ②古い油の使用
③飲酒 ④喫煙 ⑤ストレス ⑥排気ガス ⑦紫外線

体内では酸化を抑える「抗酸化酵素」が作られますが、加齢とともに減少する為、食べ物から抗酸化作用のある栄養素を摂る事が大切です。

抗酸化作用のある栄養素と多く含む食品

ポリフェノール類：活性酸素を無害化する作用があり、植物の色素の総称で何千種類もある

- アントシアニン（ブルーベリー、赤ワイン、プルーン、紫芋、あずき等）
- カテキン（緑茶）・リコピン（トマト）・フィトケミカル
- 大豆サポニン（大豆、納豆、豆乳、おから、きな粉等）
- クルクミン（ウコン茶、カレー粉等）

*効果は2～3時間しか持続しないのでこまめに摂る必要がある

ビタミンA、C、E：抗酸化ビタミンといわれ、体内で生じた過酸化脂質を抑制し、細胞の回復を早める

ビタミンA、C、Eを多く含む食品の常用量とその含有量

ビタミンA (カロテン)		ビタミンC		ビタミンE	
食品・常用量	含有量	食品・常用量	含有量	食品・常用量	含有量
モロヘイヤ (生50g)	420 μ g RAE	アセロラ10%果汁	228mg	アーモンド (20g)	5.8mg
にんじん (茹50g)	355 μ g RAE	柿1個 (200g)	110mg	うなぎの蒲焼 (100g)	4.9mg
西洋南瓜 (茹100g)	330 μ g RAE	赤ピーマン (生60g)	102mg	西洋南瓜 (茹100g)	4.2mg
ほうれん草 (茹70g)	315 μ g RAE	いちご (100g)	62mg	赤ピーマン (生60g)	2.6mg
小松菜 (茹70g)	182 μ g RAE	オレンジ (100g)	60mg	豆乳 (100ml)	2.2ml
大根菜 (生50g)	165 μ g RAE	ブロッコリー (茹70g)	38mg	ほうれん草 (茹70g)	1.8mg

1日3食バランスの取れた食事を腹八分目に決まった時間に食べ、「抗酸化習慣」と軽い運動で心身共に健やかな日常生活が送れるよう食事や生活を見直しましょう。

