

2016 8月

ひがし調剤 TOPICS

No. 99

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

活性酸素を 減らして 健康な生活を!

活性酸素とは

『活性酸素が増えると体に良くない…』最近そんな話をよく耳にしませんか?しみ、しわといった老化現象から、動脈硬化やガンなど多くの疾患の原因として、活性酸素が注目されています。活性酸素とは「他の物質を酸化させる力が非常に強い酸素」のことです。私たちは呼吸によって大量の酸素を体内に取り入れています、そのうちの約2%が活性酸素になると言われています。活性酸素は殺菌力が強いので、通常体内では細菌やウイルスを撃退する役目を果たしています。ところが、活性酸素が増えすぎると正常な細胞や遺伝子をも撃退(酸化)してしまうのです。

活性酸素が関与されると言われている主な疾患

- ・動脈硬化 ・心筋梗塞 ・脳梗塞 ・がん ・糖尿病 ・アトピー性皮膚炎 ・関節リウマチ
・脳血管性痴呆症 ・アルツハイマー型痴呆症 ・白内障 など

【動脈硬化の例】

血液中にLDLコレステロール(悪玉)が増加する

→ 活性酸素が結びついて「酸化LDL」になる

→ 酸化LDLが血管壁に入り込むと、白血球の一種であるマクロファージがそれを取り込み
泡沫(ほうまつ)細胞をつくる

→ 泡沫細胞が血管壁に重なるようにでき、ダムのように血流をふさぎ「動脈硬化」が生じる

活性酸素を減らすための生活習慣

私たちの体には、活性酸素から身を守るため、抗酸化酵素などによる防御システムが備わっています。ところが、年を経るにつれて防御力が弱まり、体の各所に害(体の錆び)が及んできます。風邪を引きやすくなった、肌荒れやしみが目立つ、疲れが抜けにくいなどの症状が見られたら、活性酸素によって体が錆び始めているのかもしれない。活性酸素を減らす生活を心がけましょう。

①タバコを控える

タバコの煙には、活性酸素やその発生を助長する有害物質が多く含まれています。血液中に取込まれると、動脈硬化の原因となる酸化LDLをつくる原因にもなります。

②過度のアルコール摂取は控える

肝臓がアルコールを分解するときにも、活性酸素が発生します。飲む量が多いほど、多くの活性酸素が発生します。

③適度な運動をする

激しい運動をすると、呼吸量が急増し活性酸素の発生を促します。反対にウォーキングや水中歩行程度の軽めの運動は、抗酸化酵素の働きを高め、体の酸化を抑えます。

④ストレスをためない

ストレスを受けると血流が妨げられ、それが戻るときに活性酸素が発生します。これが繰り返されることで体の酸化が促進されてしまいます。

⑤食生活を見直す

食べ物の中には、活性酸素の働きを抑えるさまざまな抗酸化成分を含むものがあります。イチゴやキウイなどに多く含まれる「ビタミンC」や、ナッツ類や大豆に多い「ビタミンE」などは、若返りのビタミンとも呼ばれ、細胞の老化(酸化)を防ぐ働きがあります。

他にも…

- *【βカロテン】…ピーマン・にんじんなどの緑黄色野菜 *【リコピン】…トマト・スイカなど
- *【ポリフェノール】…赤ワイン・りんご・ココアなど *【カテキン】…緑茶
- *【フラボノイド】…豆類・たまねぎ・シソなど *【セサミン】…ごま
- *【アスタキサンチン】…鮭・えびの色素 など様々な抗酸化成分があります。

ただ、抗酸化成分は、どれかひとつを食べれば済むというものではないようです。活性酸素を効率よく除去するためには、性質や作用の仕方が異なる抗酸化成分を組み合わせる必要があります。抗酸化成分を含む食品を数多く知っておき、毎日の食事の中でできるだけ多くの種類を摂ることがポイントです。

おすすめ 抗酸化レシピ



鮭と野菜のごまみそ蒸し

*1人分 204 kcal *塩分 1.7g
*ビタミンC 22mg
*ビタミンE 1.3mg

鮭、ごま、にんじん、ピーマン、たまねぎは抗酸化作用のある食品です。別々に食べるよりも組み合わせることで抗酸化作用が高まります!

【材料・2人分】

・生鮭	2切れ	・白すりごま	大さじ1
・ピーマン	1個	・みそ	大さじ1
・にんじん	1/3個	・酒	小さじ2
・たまねぎ	1/2個	・ごま油	小さじ1
・しめじ	1/4パック	・しょうゆ	小さじ1
		・水(蒸し煮用)	1/4カップ

【作り方】

1. Aをボウルに入れ、混ぜ合わせて漬けだれを作っておきます。
2. ピーマンとにんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにします。しめじは小房に分けます。
3. 鮭はペーパータオルで余分な水気をしっかり取り、2~3つに切り分けます。
4. 1に鮭を入れ、よくからめて10分ほど漬けておきます。
5. フライパンに2を敷き詰め、その上に漬けだれごと鮭をのせます。水をすき間に注ぎ入れて、ふたをし、弱火で10~15分蒸し煮にします。
6. 鮭、野菜に火が通ったら火を止め、器に盛り付けて完成です。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。