



あすなろ薬局だより

2015.10

老化を遅らせる!? 抗酸化物質とは・・・

私たちの体は酸素を利用して、生きるために必要なエネルギーを得ています。呼吸によって体の中に取り込まれた酸素の一部は、活性酸素と呼ばれるものになります。この活性酸素は、さまざまな生理機能に関わっていますが、一方で、細胞を傷つけ、老化・癌・動脈硬化・その他多くの疾患をもたらす重要な原因になるのです。

抗酸化物質とは、この活性酸素の発生を抑えたり生じたダメージを修復したりするものをいいます。

抗酸化物質を多く含む食品の例

ビタミン	ビタミンE	カボチャ、ほうれん草、アーモンド
	ビタミンC	ブロッコリー、小松菜、かんきつ類
	βカロテン	緑黄色野菜
フラボノイド	アントシアニン	赤ワイン、ブルーベリー、黒豆
	イソフラボン	大豆(納豆、豆腐)
	カテキン	りんご、緑茶
	ケルセチン	たまねぎ、レタス、ブロッコリー
	ルチン	ソバ
非フラボノイド	クロロゲン酸	コーヒー、なす
	エラグ酸	イチゴ、ラズベリー、ザクロ
	セサミン	ゴマ
	クルクミン	ウコン、カレー粉、しょうが
カロテノイド	リコピン	トマト、スイカ
	ルテイン	ほうれん草、とうもろこし、ブロッコリー
	カプサイシン	赤ピーマン、赤トウガラシ
	フコキサンチン	海藻類

野菜や果物などの植物性食品には、多くの抗酸化物質が含まれていますが、私たちの体の中で相互に関連しあって作用しているため、多く取れば良いということではなく、バランスよく取ることが大切です。そのため、特定の抗酸化物質を、サプリメントとして大量に摂取することは好ましくありません。自然食品から色々な栄養素をバランスよく取りましょう。

大切なのは、私たちの体の酸化を亢進させないことです。そのためにも次のような日頃の生活を見直しましょう。

1. エネルギーの摂り過ぎを避ける
2. 栄養バランスの悪い（野菜や果物の不足など）食生活を避ける
3. 過激な運動を避ける（適度な運動は◎）
4. 不規則な生活、ストレスの多い生活を避ける
5. 放射線、紫外線、大気汚染、タバコなどを避ける

参考文献：e-ヘルスネット、日本栄養士会

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どの病院・診療所の処方せんにも対応できます。（お薬によっては時間がかかることがあります）
薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301

