

《ヘルスアドバイス》

アンチエイジングの食べ方

～予防医学は食事から～

※ アンチエイジング：抗加齢、老化防止

食べ物が体の中へ入ってくると身体を動かすエネルギーなどに使われます。そのときに一部が酸化力の強い活性酸素に変わります。これが、細胞などに害をもたらす老化や生活習慣病(糖尿病、動脈硬化、心疾患など)、癌などを引き起こす要因になります。ミネラルやビタミン、フィトケミカル(phytochemical)がこの活性酸素を分解し無毒化してくれるのです。野菜をベースにいろいろな種類の野菜や果物を摂ることが大切です。

※フィトケミカル:植物に含まれる化学物質で生体調節機能を活性化させる機能性成分の総称(色素)

活性酸素を無毒化す



ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カテキン、コエンザイムQ10、カロテン類、β-グルカン、イオウ化合物などが含まれる食品を摂りましょう。

いろいろな色の野菜を摂りましょう。

- 緑色** ケール、ほうれん草、ブロッコリー、芽キャベツ、菜の花、野沢菜など
- 黄・赤** とうもろこし、さつまいも、人参、かぼちゃ、赤ピーマン、トマトなど
- 白色** にんにく、たまねぎ、カリフラワー、じゃがいも、ねぎ、しょうがなど

果物などいろいろな食品から摂りましょう。

- 果物** ブルーン、レーズン、ブルーベリー、ぶどう、みかんなど
- その他** サーモン、牡蠣、大豆、納豆、緑茶、赤ワインなど

どれかひとつだけの成分よりもさまざまな成分を組み合わせる方が効果的です。身体の中では活性酸素を除去する物質だけでは働きません。銅、亜鉛、鉄などのミネラルも関わってきます。(注意:ミネラルは過剰になると身体に悪影響を与えます。しかし、普通の食事量だけでは摂りすぎることはありません。)

野菜を中心にいろいろな種類の食べ物を食べるようにしましょう。

ほかにも免疫力アップには…



- 里芋、まいたけ、しいたけ、ひらたけ、エリンギ(β-グルカン)
- わかめ、昆布など海藻類(不溶性食物繊維)
- いちご、キウイフルーツ、マンゴー(ビタミン類)
- ごま、鶏肉、大豆、えび、ナッツ類、チョコレート、レーズン(アルギニン)
- いんげん豆、大豆、じゃがいも(レクチン)
- 牛乳(ラクトフェリン)、乳酸菌、ビフィズス菌などを摂りましょう。

(北陸中央病院管理栄養士 居村 久子)