

■体がサビついている！？抗酸化食品のすすめ

「酸化」という言葉をご存知でしょうか。「酸化」とは物質が酸素と結びつく働きをいいます。金属が酸化するとさびたり、食べ物が酸化すると腐りますが、人の体でも同じように「酸化」は起こります。人はエネルギーを作るために酸素を取り込みますが、そのとき一部の酸素は「活性酸素」に変わります。活性酸素は細菌やウイルスを分解する働きをする一方、過剰にできると体の酸化を進めることで細胞を傷つけ、動脈硬化やがんを誘発するなどの悪さをするのです。

では、活性酸素が過剰にできる原因は何でしょうか…

古い油や食品添加物の多い加工食品の摂り過ぎ、飲酒や喫煙、ストレスなどの要因のほか、外的要因として排気ガスや紫外線などもあります。近年は、大気汚染によって紫外線の量も増えていますので、初夏から紫外線を浴び続けた体は酸化が進んだ状態といえます。もちろん強い日射しから体を守ることも大切ですが、今回は、内側からの酸化を防ぐ(抗酸化)方法をお伝えします。

人の体では酸化を抑える「抗酸化酵素」がつくられています。その量は加齢とともに減少しますので、食べ物から抗酸化作用のある栄養素を摂ることが重要になるのです。

■抗酸化作用の高い栄養素・食品

《ポリフェノール》

活性酸素を無害化する作用があります。ポリフェノールは植物の色素の総称で、何千種類もあるといわれています。

アントシアニン(ブルーベリー、赤ワイン、紫芋) カテキン(緑茶)
大豆サポニン(大豆、納豆、豆乳、おから) クルクミン(ウコン茶、カレー粉)

水に溶けやすく、多量に摂取してもその効果は2~3時間しか持続しないので、こまめに摂ることがおすすめです。

《ビタミンA、C、E》

抗酸化ビタミンといわれ、紫外線やストレス、喫煙などによって生じる過酸化脂質を抑制し、酸化によって傷ついた細胞の回復を早める働きがあります。

ビタミンA(1日の摂取基準 成人男子850 μ gRE 成人女子700 μ gRE 上限値2700 μ gRE)

おもに動物性食品に含まれるレチノールと緑黄色野菜に多く含まれる β カロテンがあります。レチノールは摂り過ぎると肝臓に蓄積され、肝臓障害につながる心配があります。一方、 β カロテンは必要な分だけビタミンAに変換され、過剰症の心配はありませんのでしっかり摂りたいものです。しかし、腸管での吸収率が低い栄養素なので、油脂と一緒に摂ることで吸収率を高めましょう。緑黄色野菜は油炒めしたり、肉と一緒に調理することがおすすめです。

ビタミンE(1日の摂取基準 成人男子7.0mg 成人女子6.5mg 上限値800mg)

ひまわり油、サフラワー油、コーン油など種実からとった植物油に豊富に含まれています。コレステロールのもとになりやすい動物性油脂(ラードやバターなど)の代わりに調理に使うといいでしょう。

しかし、油は酸化しやすいので、古い油は使わないように注意しましょう。

ビタミンC(1日の摂取基準 成人男女100mg 上限値なし)

水に溶けやすく、熱に弱い性質があり、調理法によっては半減することもあるので、多めに摂りましょう。生食が可能な食品は生で食べるのがおすすめです。空気に触れると酸化し、栄養価が失われるので、果物や野菜は食べる直前に、切るようにしましょう。加熱が必要な食品は、短時間で調理し、できるだけ煮汁まで食べられるような料理に使用しましょう。

★ビタミンAを多く含む食品

★ビタミンEを多く含む食品

★ビタミンCを多く含む食品

食品名(常用量)	含有量	食品名(常用量)	含有量	食品名(常用量)	含有量
モロヘイヤ(50g)	420 μ gRE	アーモンド15粒(20g)	6.2mg	アセロラ10%飲料(190g)	228mg
にんじん(50g)	380 μ gRE	西洋かぼちゃ(100g)	4.9mg	柿1個(200g)	140mg
西洋かぼちゃ(100g)	330 μ gRE	うなぎ蒲焼(100g)	4.9mg	赤ピーマン半分(75g)	128mg
大根葉(50g)	165 μ gRE	ひまわり油(10g)	3.9mg	ネーブル1個(200g)	120mg
小松菜(50g)	130 μ gRE	赤ピーマン半分(75g)	3.2mg	グレープフルーツ(300g)	108mg

