

えいようか通信

アンチエイジング

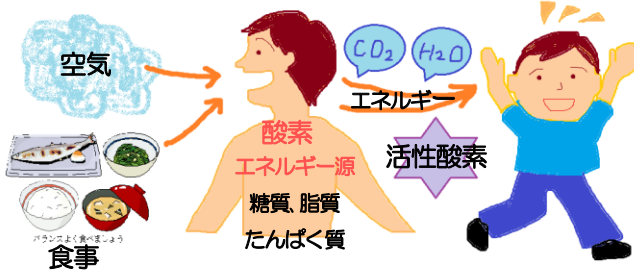
アンチ・エイジングという言葉をご存知でしょうか？これは訳すと「加齢に反する」「すなわち」老化防止」という意味で使われています。アンチ・エイジングのためには、活性酸素の害から体を守る食品をとることが大切です。

●老化の原因は、細胞の酸化現象

老化のメカニズムはすべて解明されているわけではありませんが、遺伝的な要因のほか、**活性酸素の作用で生じる有害な過酸化物質の蓄積が、老化を進行させる**ことが分かっています。

呼吸で取り込んだ酸素のうち2%は、食物としてとり入れた糖質、脂質、たんぱく質からエネルギーを生成する過程で活性酸素に変化します。活性酸素は極めて酸化への反応性が高く、体を構成しているタンパク質や脂質、DNAなどを酸化させて、がんや動脈硬化、糖尿病などさまざまな害をもたらすと考えられています。

生きる上で食事や呼吸は不可欠ですので、活性酸素を全く作らないで過ごすことは不可能です。しかし、酸化物質の



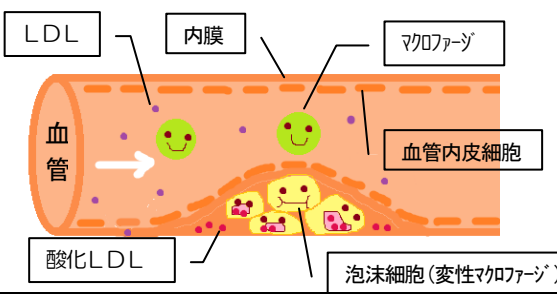
発行所：栄養課
場所：本館2階西
冬号
四季発行(年4回)

豊富な食べ物を摂ったり、他にもストレス、タバコ、大量のアルコール、紫外線、排気ガス、農薬などは活性酸素の元となるため、これらなるべく避けることで老化を防ぐ助けになります。

●LDLは血管から老いる

具体的にLDLが老化するのとは、血管です。活性酸素は悪玉コレステロールといわれるLDLを酸化し、酸化LDLにします。マクロファージ(食食細胞)は異物である酸化LDLを食べて処理しよう

としますが、処理しきれないと、泡沫細胞となって血管の内側にどんどん溜まり、血管が硬く・もろくなる「動脈硬化」の原因となります。全身に張り巡らされた血管が硬く、もろくなることは、全身の老いの確たる土台になります。



●抗酸化物質は活性酸素の掃除屋

活性酸素の害を防ぐには、活性酸素を消去する抗酸化物質をとるのが有効です。**ビタミンE、ビタミンC、β-カロテン**は特に重要で、「抗酸化ビタミン」と呼ばれています。そのほか、ビタミンに似た働きを持つ**ユビキノール(コエンザイムQ10)**、ポリフェノール(一種である植物色素の**カロチノイド**や**フラボノイド**にも抗酸化作用があることが分かっています。これらは果物や、特に野菜に多く含まれています。


●野菜や果物は多量種類

体内においてビタミンEとβ-カロテンは細胞膜に、ビタミンCは体液中に存在しており、それぞれ抗酸化作用を発揮する場所を分担しています。ですので、酸化成分を有効にするには特定の食品だけに偏るのではなく、多種の食品をまんべんなく摂ることが重要です。

植物色素のカロチノイドやフラボノイドは数百〜数千種類以上もあることが知られています。大ざっぱに言えば、この野菜にも色があるから、どの野菜にも抗酸化物質が含まれています。

★野菜の色と抗酸化物質

白



フラボノイドが多く含まれます。玉ねぎのケルセチン、こんにゃくやネギのアリシン、生姜のジンゲロール、大根の辛み成分にも抗酸化作用があります。

赤・黄



かぼちゃ、ニンジン、赤ピーマンはβ-カロテンやビタミンCが多く、かぼちゃはビタミンEも豊富です。トマトやスイカの赤はカロチノイドの一種であるリコピンが豊富です。

緑



緑色の野菜には、β-カロテン、フラボノイド、カロチノイドのほか、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富です。

●腸のアンチエイジングで免疫力アップ
腸は血管と同様に加齢による老化が大きく、壮年期以降ではビフィズス菌などの善玉菌が減り、ウェルシ菌などの悪玉菌が増え、腸管の免疫力

が低下します。そもそも腸は便が通るくらいですから、多くの病原細菌が存在しています。これらが体内に侵入しないよう腸管には優れた免疫力が備わっていますが、機能が低下すると、風邪やインフルエンザなど種々の悪影響に負けやすくなります。

腸のアンチエイジングのためには善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌(ヨーグルトに多い)を毎日こまめに摂る習慣をつくるようしましょう。加えて、善玉菌のえさとなる食物繊維(野菜や海藻に多い)やオリゴ糖の摂取を併用するとより有効とされ、腸内細菌のバランス改善が期待できます。

血管も腸も健康でいるために、毎食野菜をそろえる、1日1回ヨーグルトを食べる習慣を今からはじめてみてはいかがでしょうか？

【参考文献】栄養の基本がわかる図解辞典 成美堂出版 二〇〇九年 (松浦)