

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.29(2016.4.28)

食べ物の中には「抗酸化物質」と呼ばれる一群の成分があります。よく知られているものに、ビタミンCやビタミンE、Co エンザイム Q10(コエンザイムキューテン)、β-カロテンなどがあります。最近では、トマトに含まれるリコピン、ほうれん草のα-リポ酸、<sup>さけ</sup>鮭のアスタキサンチン、ブルーベリーのアントシアニンなどもよく耳にします。

これらは、一口で言えば酸化防止剤です。いわゆる「サビを防ぐ」という物質になります。ペットボトルのお茶の中には、ビタミンCが、お菓子にはビタミンEが酸化防止剤としてよく使われています。

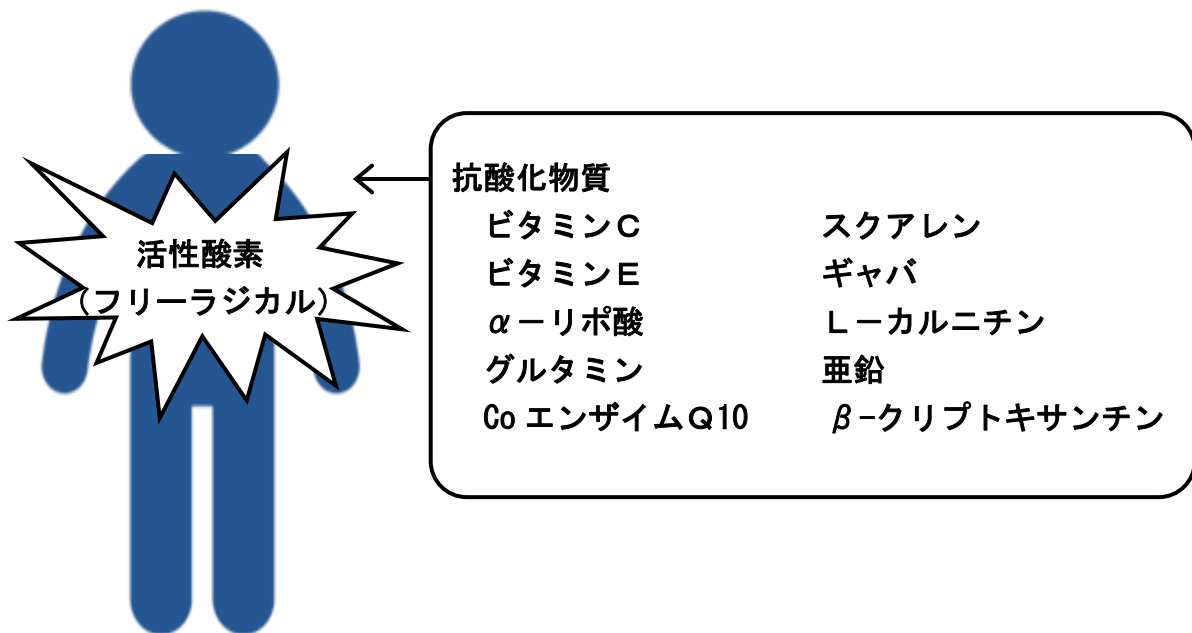
実は、食事で抗酸化物質を摂ることにより、私たちの身体はサビにくくなります。

私たちの身体は、日頃のストレスや過労により、とてもサビやすくなっています。身体に発生しているサビのことを、“活性酸素”とか“フリーラジカル”と呼んでいます。これらは明らかに病気の発現にかかわっています。

心身のストレスや過労を避けることができれば、それが一番良いことです。

しかし、それはなかなか難しいので、日頃から抗酸化物質をしっかりと摂取して下さい。

抗酸化物質には沢山の種類がありますが、できるだけ多くの種類を摂ることをお勧めします。何故なら、身体の中で抗酸化物質の働く部位が異なるからです。



身体のサビを除去する