

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.30(2016.5.26)

## 抗酸化物質について

私たちの身体には、日頃のストレスや過労によって、沢山の老はい物が蓄積します。老はい物には、大別して酸化の老はい物(例：活性酸素)と、酸性の老はい物(例：二酸化炭素)の2種類があります。

これらの老はい物は、身体の細胞を壊すか、細胞の働きを止めてしまいます。そこで、常に細胞を手入れする必要があります。その道具が、抗酸化物質です。お茶のペットボトルや、お菓子の袋の裏書きをみると、「酸化防止剤」と書いていますが、大体それと同じ意味です。

抗酸化物質は、 $\alpha$ -リポ酸(ほうれん草)、Co エンザイム Q10(イワシ)、ビタミンE(アボカド)、ビタミンC(かんきつ類)、グルタミン(小麦)、 $\beta$ -クリプトキサンチン(パパイア)など沢山あります。

これらは、共通に「電子」をもっていて、これが老はい物に対する直接の掃除道具です。

酸化と酸性の老はい物を、よりスピーディーに除去するためには、空気中のネガティブイオン(マイナスイオン)も沢山取り込むことが大切です。

しかし、食べ物の抗酸化物質や森林浴のネガティブイオンの取り込みが少ない場合は、サプリメントやネガティブイオン発生器を使うのも一案です。

