

Dr.Horiguchi の健康コラム No.32(2016.7.27)

抗酸化物質について

人の健康に最も大切な事は、細胞の調子を良くすることです。人の体は、頭のとっぺんから足先まで、すべて細胞でつくられています。それゆえ、病気が起こる究極の場所は、“細胞”ということになります。細胞が元気で働くためには、絶えず細胞の掃除をしなければなりません。細胞には、働けば働くほど老はい物が溜まり、それがもとで細胞は病気になるのです。そのことは、人の生命が誕生して以来、そのようになっているので理屈抜きで理解して下さい。

しかし、お陰様で人が生きる自然界には、ちゃ〜んと細胞の掃除道具も用意されています。一つには、空気中のネガティブイオン(マイナスイオン)、もう一つは、食べ物の抗酸化物質です。どちらも「電子」をもっているのが特徴です。日頃から森林浴のできるきれいな空気の中で過ごし、また食べ物では緑黄色野菜や青魚をしっかりと摂りましょう。

食べ物の抗酸化物質の例

抗酸化物質	食べ物
コエンザイム Q10	イワシ
グルタミン	小麦
スクアレン	深海サメの肝臓の油
L-カルニチン	羊肉、牛肉
α -リポ酸	ほうれん草
ルテイン	ほうれん草
β -カロテン	カボチャ、青パパイヤ
クリプトキサンチン	青パパイヤ
ギャバ(γ -アミノ酪酸)	大麦
亜鉛	海のカキ、青パパイヤ
ビタミン E	アボカド
ビタミン C	かんきつ類、青パパイヤ
リコピン	トマト
アスタキサンチン	鮭