

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.67(2019.6.27)

### からだのサビを防ぐ

ピカピカに磨いておいた鉄の棒を野ざらしにしておくと、徐々にサビついてきます。この原因は、空気中の酸素( $O_2$ )によるもので、酸化という現象です。あるいはりんごを切るとその断面が、短時間で茶色くなります。これもまた空気中の酸素( $O_2$ )によるものです。

同様に、私たちもまた常に酸素( $O_2$ )に触れている！というより酸素( $O_2$ )を吸っているのです。身体がとてもサビてしまいます。サビが進むと、動脈硬化や癌、白内障など様々な病気になります。そこでサビ止めが必要となりますが、これが緑黄色野菜や青魚に含まれる抗酸化物質です。

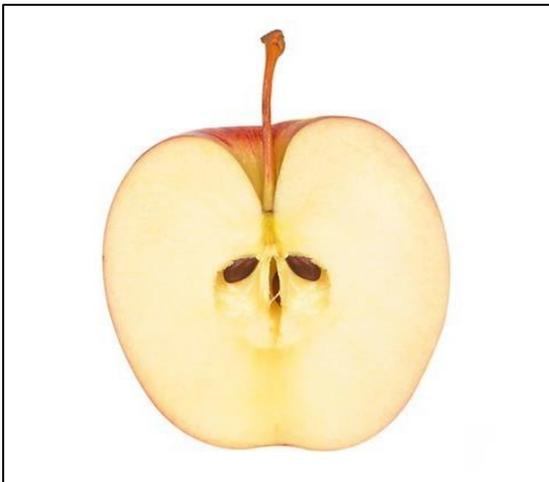
特に代表的なものが、①アルファリポ酸、②コエンザイム Q10、③ビタミン C、④ビタミン E、⑤ポリフェノールです。食べ物とともに、サプリメントを利用するととても便利です。



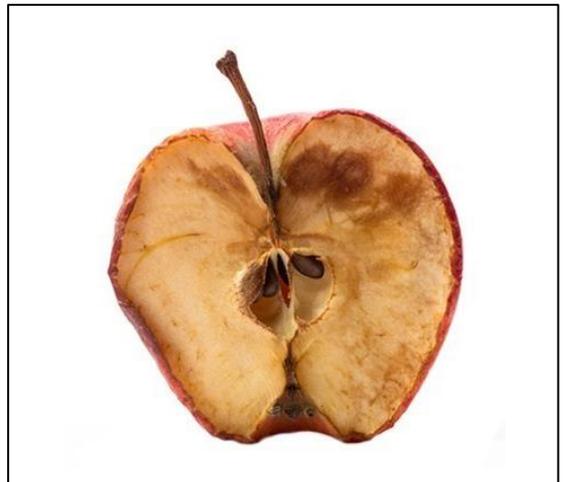
新品の鉄棒



時間がたってサビついた鉄棒



切りたてのりんご



時間がたって酸化したりんご