

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.68(2019.7.18)

## 細胞の手入れ対策

健康を望むなら、健康なときに健康を築く方がもっとも容易です。しかし健康な時は自覚症状がほとんどありませんので、健康を築くという考えそのものがありません。でも、ここがとても重要な分岐点です。男性も女性も人生の晩年10年ほどは自立して生活できず、介助や介護を受けることとなります。すなわち何らかの病気になっているのです。動きの悪くなった身体になってから、「さあ、健康を築こう！」と思っても、快復が難しいのです。

どうか皆さん、健康なときに健康を築く努力をしましょう。そして人生を明るく、楽しく、満足のいくものにしましょう。

健康を築くために最も大切なことは、細胞の手入れです。人の身体は40兆~60兆の細胞で構成されています。ですから細胞のダメージが、そのまま人の病気へと発展します。日頃から細胞の手入れを行いましょう。そして細胞の手入れにもっとも大切な道具が、緑黄色野菜や青魚に含まれる抗酸化物質です。その代表的な例が①アルファリポ酸(ほうれん草・ブロッコリー)、②コエンザイムQ10(いわし)、③ビタミンE(アボカド)、④ビタミンC(ピーマン・ブロッコリー・柑橘類)です。でもサプリメントを利用するなら、より確実に摂取できるでしょう。

## 食べ物の抗酸化物質の例

