

体のサビをとる！ 抗酸化で アンチエイジング！

アンチエイジングとは日本語だと「抗加齢」を意味します。とはいえ、実際の年齢に逆らうことは出来ないので「抗老化」として使用されることが多いようです。若々しい日々を過ごせるよう、アンチエイジングを意識してみましょう。

〇〇学校同窓会



加齢が老化とは限らない

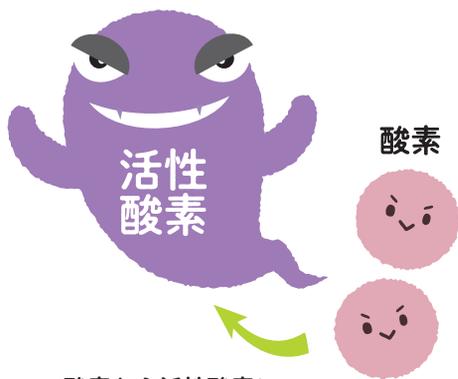
年をとるということは「加齢」であり「老化」ではありません。加齢とは、誕生からどれだけの時間が経ったかを示すものです。

一方老化は、年をとるにつれ機能が衰えることをいいます。例えば、同窓会などで「あの人はいつまでも若いな」とか、「あの人は随分と老けたな」と感じたことはありませんか？これこそが、加齢と老化の違いなのです。加齢は平等ですが、老化は生活習慣や環境によって個人差が生まれるのです。

酸素が老化の原因となる

人は、酸素なしでは生きることができず、呼吸によって酸素を取り込み二酸化炭素を吐き出しています。呼吸によって体内に取り込まれた酸素は、肺から血液に乗って体の隅々に送り届けられてエネルギーを作り、体温を上げたり、筋肉を動かしたりします。

このエネルギーを作る際に、副産物として**活性酸素**が生まれます。酸素が活性酸素に変わるの**約2〜4%**ですが、この**活性酸素が悪さ**をすることで、体に大きな問題をもたらす**老化を引き起こす**のです。



酸素から活性酸素に変わるのは

約2〜4%

活性酸素には良い面と悪い面がある

悪い面がある

活性酸素は、酸化力が非常に強いことが特徴です。そのため、体内に侵入してきたウイルスや細菌を除去する際、白血球は活性酸素を使ってやっつけています。免疫細胞が働く際に、殺菌力のある活性酸素が役立つという事です。しかし、そんな強い酸化力を持つ活性酸素が増えすぎてしまうと、細胞の脂質と反応して過酸化脂質に変化します。過酸化脂質になると、手当たり次第に酸化反応を起こし、**細胞を酸化**させさせて細胞膜を破壊したり、DNAを傷つけたりしてしまいます。これが老化につながるのです。活性酸素は、動脈硬化や糖尿病、アルツハイマーなどの様々な病気の発生原因となる他、シミやしわなども引き起こします。

活性酸素を増やす原因としては、**紫外線**や**ストレス**、**タバコ**、**睡眠不足**、**激しい運動のしすぎ**、**食事の内容やお酒の飲み方**などが上げられます。

活性酸素に対抗する。キーワードは“抗酸化力”

すくなくからず体に必要ではあるけれど、増えすぎると困ってしまう活性酸素。そんな活性酸素に対抗する防御システムとしては、酵素など体内の仕組みとして用意されているものと、食べ物などで外部から取り入れる方法があります。しかし、体内の仕組みとして用意されている抗酸化力は、**40歳を過ぎた頃から急激に減少**します。そのため、食事などで抗酸化力のある食品を取り入れて補っていくことが重要になります。



体のあちこちに出る！

活性酸素の体への影響！

脳

脳は大量の酸素を使うので、活性酸素も大量に発生します。細胞膜がサビやすいだけでなく、炎症を起こして神経細胞にダメージを与えてしまうことも。脳梗塞や脳出血を引き起こしたり、認知症の恐れもあります。

目

起きている間ずっと働き続けている目は、筋肉の疲労や紫外線の影響で活性酸素が発生しやすい器官。レンズの役割をする水晶体がサビついてしまつと白内障になったり、網膜の黄斑部がダメージを受けると加齢黄斑変性になる恐れも。



カラダがサビつく

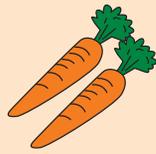
血管

心臓や肺などの内臓は絶えず動き続けているため、筋肉が活発に働き活性酸素も多く発生します。筋肉細胞がサビつくと血管の柔軟性もなくなり、血流が悪くなってしまう。血行不良による疲労や痛みを感じやすくなります。

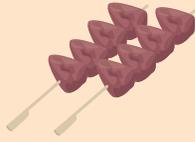
肌

紫外線による活性酸素が発生しやすい器官です。皮膚の細胞が傷つくとターンオーバー（新陳代謝）の乱れやバリア機能の低下を引き起こします。また、皮膚の弾力を支えるコラーゲン線維も切れ、弾力が損なわれてしまいます。

ビタミンA



ニンジン



鶏レバー

ビタミンC



アセロラ



イチゴ

ビタミンE



アーモンド



イワシ

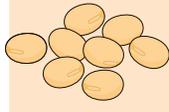
抗酸化作用を持つ栄養素として、最も有名なビタミン類です。野菜や果物に多く含まれています。他に、ビタミンAは鶏や豚のレバーに、ビタミンEはナッツ類やイワシ、サバなどの魚類に多く含まれています。

ビタミンA・C・E

実践！アンチエイジング！

食事で抗酸化力を高めよう！

イソフラボン



大豆

カテキン



緑茶

アントシアニン



ブルーベリー

セサミン

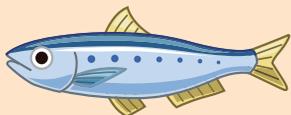


ゴマ

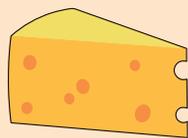
ポリフェノールの一種で天然に存在する有機化合物群の植物色素の総称であるフラボノイドは、植物自身が紫外線による活性酸素から身を守るためなどに作り出されている物質です。種類は4000以上あり、野菜や果物などの色素や苦みの成分にもなっています。大豆に含まれる「イソフラボン」、緑茶に含まれる「カテキン」、赤ワインやブルーベリーに含まれる「アントシアニン」、ゴマに含まれる「セサミン」などがあります。

フラボノイド類

コエンザイムQ10



イワシ



チーズ



ブロッコリー

細胞のミトコンドリアが、細胞のエネルギー物質であるアデノシン三リン酸(ATP)を作るのに欠かせない成分です。ビタミンEに作用して安定した状態に変え、脂質が酸化するのを防ぐ、いわばビタミンEの抗酸化力を強化する役目をします。体内で作られますが、加齢とともに減少します。イワシやブロッコリー、チーズなどに含まれますが、一日の量を摂るには、相当量を食べなければなりません。

コエンザイムQ10