



平成 29 年 7 月

活性酸素の働きを抑えていつまでも若々しく！



暑さが日に日に増し、夏本番に突入しましたね。夏は紫外線が強く、皮膚細胞でも活性酸素が増えやすい時期です。活性酸素は、私たちが呼吸することで、体内に2~3%作られる酸素で、外敵などから身を守る免疫機能の役割を果たしています。その一方で、この活性酸素が紫外線などの影響で増えることにより、健康な細胞まで酸化し(例えるとサビ=老化現象)、シミやシワの原因や、動脈硬化のきっかけになるといわれています。

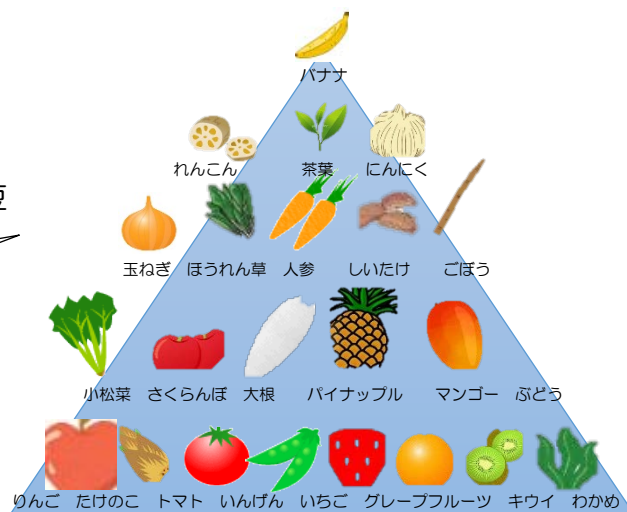
食事の面から、活性酸素の働きを抑える食品をご紹介します。疲労回復にも役立つ栄養素が豊富に含まれているので、この時期の疲労の回復にもピッタリです！

普段のバランスのよい食事にプラスして取り入れてみては、いかがでしょうか。

～活性酸素の働きを抑える(抗酸化作用)食品～

- ・ビタミンC・・・野菜や果物など
- ・ビタミンE・・・ごまやナッツ類など
- ・ポリフェノール・・・果物、緑茶、コーヒー、カカオ豆

ピラミッドの上から、抗酸化力の高い食品です。身近な食品が多く、食事に取り入れやすいですね。これらの野菜と簡易的なピクルスの素を合わせ自家製ピクルスを作ってみては、いかがでしょうか。



～適度な運動も効果的～

最大強度の50%以下の運動時には、好中球による活性酸素の産生能力はあがりにくいと言われています。下の計算式を参考にご自身の運動時の心拍数(50%強度)の目安を知ることもおすすめします。

$$50\%強度の心拍数 = (0.5 \times (\text{最大推定心拍数} - \text{安静時心拍数})) + \text{安静時心拍数}$$

$$\text{最大推定心拍数} = 220 - \text{年齢}$$