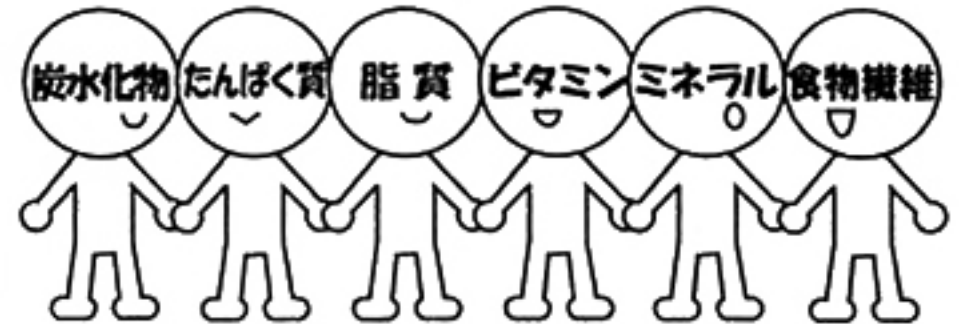


# アンチエイジングに オススメの食事編①



まず基本となるのは毎日の食事です。

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル  
・食物繊維をバランス摂取することが大切



料理の方法だけでなく、食品選びもしっかり選びましょう。

正しい食品選びや料理法で食事する事で、免疫力が  
高められアンチエイジングにもなると考えられています。  
そしてそれは肌や美容に良いだけではなく生活習慣病  
の予防にもつながります。



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

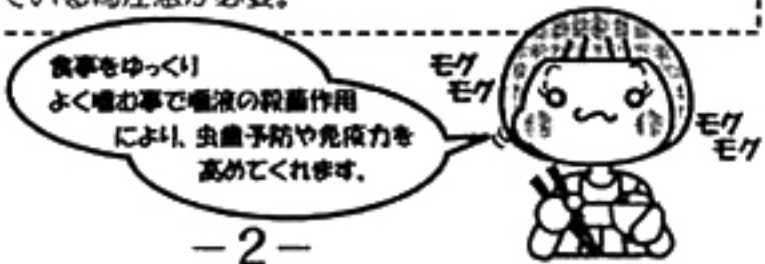
かちどき薬品グループ *Creative*

2007 10月号

## ■ ■ ■ 毎日の食事で気をつけること ■ ■ ■

- 1** 血糖値の急上昇を抑えるために \*GI値の低い食事を摂る。  
 …新鮮なフルーツや野菜、豆や緑黄色野菜など  
 玄米・黒米・はと麦→○ 精白米・もち・赤飯→×

血糖値=血液内のグルコース(ブドウ糖)の濃度。  
 通常空腹時血糖値はおおよそ80-100mg/dl程度で、食後は若干高い値を示す。  
 グリセミック指数(Glycemic Index: 通称GI値)  
 炭水化物による血糖値の上がり具合を、相対的な比率で数字に表したものの  
 グリセミック指数が低い食べ物は吸収も穏やかで、腹持ちもよい。
- 2** たんぱく質の質を上げる  
 …豆製品(豆腐・納豆など)や魚、貝など
- 3** 健康に良い油を摂る  
 …ナッツや魚、オリーブオイルなど
- 4** 抗酸化作用のある飲み物を飲む  
 …緑茶、特に番茶など
- 5** 水を8~10杯飲む  
 …心臓や腎臓が悪い場合は、控えて下さい。  
 一度に飲まずに、朝・昼・夜に分けたり、半分くらいお茶にする。  
 →水分を多く取ることによって  
 アンチエイジングデトックス(解毒)効果が期待されます。
- 6** 食事はできるだけ天然の食材を選び、着色料、発色剤、  
 保存料、漂白剤など食品添加物の入った物は食べない。
- 7** インスタント食品やレトルト食品は避ける。
- 8** 果物は産地の表示をよく見る。  
 …輸入された柑橘系の果物には残留農薬や防カビ、ワックスなどが  
 使用されている為注意が必要。

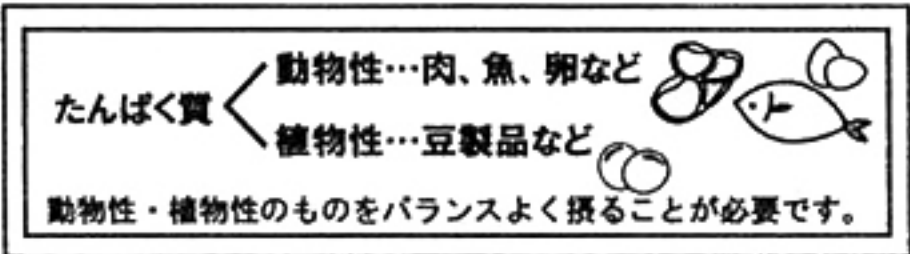


## ■ ■ ■ アンチエイジングな食品 ■ ■ ■

### ~アンチエイジングの基本

=良質なたんぱく質を上手に摂取すること~

人間の筋肉・内臓・皮膚・組織・免疫物質などはたんぱく質  
 でできています。  
 年を重ねることに減少するため、抗酸化物質を積極的に摂取  
 していきましょう。



### 《たんぱく質の上手な摂り方》

動物性	肉類	脂身の少ない部位を選ぶことで、余分な脂肪は摂らずに重要なたんぱく質の必要量をしっかり摂ることができます。 →赤身やささみなど
	魚類	脂肪分やコレステロールが少ないわりに、良質なたんぱく質が豊富な白身の魚がおすすめです。 →タイ・ヒラメ・キス・タラ・カレイなど
植物性	豆製品	大豆、小豆などの豆のまま摂ると消化が悪いので、加工品(豆腐や納豆など)がおすすめです。

たんぱく質の食品は加熱すると硬くなる性質があり、変性すると消化が悪くなってしまいます。  
 魚であればお刺身、卵なら温泉卵や半熟にすると良いでしょう。



## 《活性酵素から身体を守るために 積極的に摂りたい成分》



(β-カロチン)

強力な抗酸化作用と皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあります。

多く含む  
食品

にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草  
モロヘイヤなどの緑黄色野菜



メラニン色素の生成を防ぐ働き、美肌に役立つビタミンとして知られています。また、コラーゲンの生成にも重要な役割を果たします。

多く含む  
食品

野菜…ブロッコリー・ピーマン・芽キャベツ・パセリ・しし唐  
かいらわー・じゃがいも・さつまいもなど  
果物…みかんやレモンなどの柑橘類、いちご・キウイ・柿  
アセロラなど



老化防止のビタミンとも呼ばれ、細胞の酸化を防ぎ、血行を改善して肌を若々しく保つ働きがあります。

多く含む  
食品

アーモンドやピーナッツなどのナッツ類・ひまわりの種  
小麦胚芽・大豆油やゴマ油などの植物油・アンコウの肝  
ししゃも・うなぎなど



## ミネラル

特に亜鉛やセレンウムなどに抗酸化作用が多く含まれています。

多く含む  
食品

牡蠣・わかめ・煮干・ひじき・こんぶなど



## コラーゲン

細胞の増殖・器官の形成・新陳代謝の促進・水分保持・骨強化などの働き。

多く含む  
食品

豚バラ肉・牛スジ肉・うなぎ・カレイ  
鶏皮・鶏手羽・鶏なんこつなど



## アリシン



ニンニクなどに含まれる匂いの成分  
強力な殺菌作用・疲労回復に必要なビタミンB<sub>1</sub>  
の吸収を助け、解毒作用や病気などの抵抗力を高めます。  
また、冷え性や食欲増進・腸内の悪玉菌の活動を抑えるなどの整腸作用。  
血管のコレステロールや脂肪の分解・血圧安定や体内の鉛濃度を下げるなどの働きがあります。

注意

空腹時などに食べると、胃に負担をかけてしまうことがあります。

## リコピン

トマトに多く含まれているカロチンの一種で  
赤い色素成分(カルテノイド色素)  
β-カロチンより倍以上の抗酸化作用があると  
いわれています。  
血管・血液などの活性酸素を除去し、皮膚や粘膜  
を丈夫にするといった働きもあります。



## カカオポリフェノール

＝300以上のもの種類があるポリフェノールの中の一つ  
カカオポリフェノールには、ミネラル・ビタミンE・カルシウム・  
マグネシウム・食物繊維・炭水化物などたくさんの栄養素が含まれ、  
赤ワインのおよそ3倍のポリフェノールが含まれています。  
ココア・チョコレートに多く含まれています。  
血液中の悪玉コレステロール値を下げる、活性酸素を除去、  
抗酸化作用が挙げられます。また、ストレスによる  
ダメージの回復にも効果があるようです。

カカオ含有量が70%以上のものがおすすめ!



## リノール酸

＝体内で生成できない必須脂肪酸の一つで、特に植物油に多く  
含まれています。中性脂肪・血中コレステロール低下の働き  
があります。n-3系脂肪酸といわれるEPA・DHA・  
 $\alpha$ -リノレン酸(DHAの前駆体であり必須脂肪酸の一つ)と  
いった脂肪酸とのバランスを上手に取ることが重要です。

多く含む  
食品



リノール酸... 紅花油・コーン油などの植物油・マーガリン・  
豆腐・納豆・ごま・アーモンド・ピーナッツ・  
マツの実・高野豆腐など

$\alpha$ -リノレン酸... えごま油・青魚など

EPA・DHA... さわら・かつお・さば・さんまなどの青魚



## オレイン酸

血液中の悪玉コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする、  
発がん原因である過酸化脂肪を作りにくいという効果があると  
いわれています。

多く含む  
食品



植物性の油やナッツ類・ゴマ・大豆・チョコレートなどに含まれています。  
特にオリーブオイルで、一番絞りの最高級品(エクストラバージンオイル)  
、ツバキ油にたくさん含まれています。

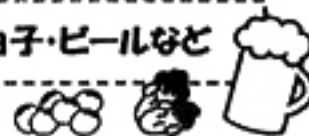
※オリーブオイルは油です。  
摂りすぎは脂肪を増やすので適量を守りましょう。

## 核酸

アンチエイジング効果として、放射性物質・がん物質などから  
細胞を守る、DHAが活性酸素により損傷した部分を修復する  
ことで遺伝子実情報のミスを未然に防ぐなどが挙げられていま  
す。

多く含む  
食品

海苔・大豆・牡蠣・鮭の白子・ビールなど



食事からバランスよく摂ることが理想的ですが、  
サプリメントを上手に利用してみましょう。