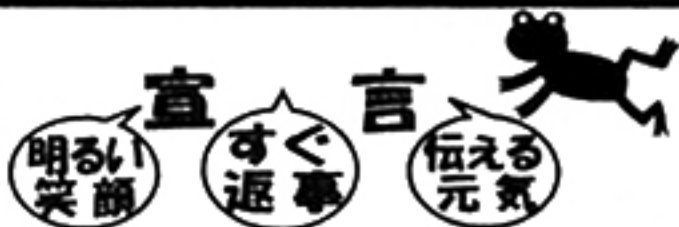


アンチエイジングに オススメの食事編①



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

2007 11月号

おすすめの食品、お酒、サプリメント、
注意したい食品などをご紹介します。



玉ねぎ

玉ねぎの苦味成分「ケルスチン」は脂肪吸収を抑え、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やしてくれます。
辛味成分「硫黄アリル」は血液をサラサラにし、ビタミンB群の吸収を助ける働きがあり、細胞の老化防止効果が期待されます。



注意 加熱するより、生玉ねぎのほうがよりアンチエイジング効果が期待できます。

＜簡単レシピ＞
スライスした玉ねぎにかつお節をのせる。
ポン酢とごま油で和中華風の1品に！



黒酢

アミノ酸やミネラルを多く含んでいる黒酢には血糖値の抑制や血圧の安定、中性脂肪の減少、肝機能に効果があるといわれています。

注意 空腹時を避けましょう。時には胸焼けなどを起こすこともあるので少しずつの飲用をおすすめします。



納豆

納豆にはアンチエイジング作用のある『ポリアミン』が含まれ、骨粗鬆症の予防や腸内乳酸菌の増加、そして現在問題視されている[※]ヘリコバクター・ピロリ菌にも抗菌作用があるといわれています。

※ヘリコバクター・ピロリ菌…胃・十二指腸の粘膜に寄生し、慢性胃炎の主な原因となっています。

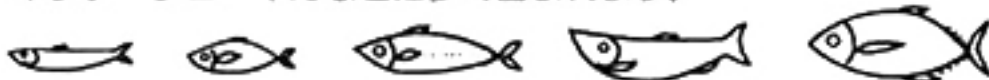
《納豆の食べ方》

卵やねぎを入れたり、和風パスタ、カレーライス、納豆汁、お好み焼きの具としても！



魚介類

イワシ・アジ・サバ・サケ・マグロなどに多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、動脈硬化を招く血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が含まれ、血栓の基になる血小板を凝集しにくくする働きや血圧を下げる効果があると言われています。また、貝類に多く含まれるタウリンはアミノ酸の一種でコレステロールを低下させる作用があり、特にサザエ・トコブシ・ホタテ・タコ・イカなどに多く含まれます。



魚を選ぶ時には目が澄んで弾力があるものを選び、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。

コーヒー

コーヒーの香りは、カラダと心をリラックスさせます。しかし、一日に4、5杯以上のコーヒーを飲むと興奮して睡眠を妨げてしまいます。

一日に1杯、多くとも2杯までにしましょう

コーヒーが苦手な方は、緑茶にすると良いでしょう。緑茶は、カフェインが少なく抗酸化力が高いです。

《避けるべき食品》

○砂糖…特にジュースなどに含まれる異性化糖(果糖ブドウ糖液)

○飽和脂肪酸
…コレステロールの合成を増やす脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージ、ロースハム、チーズ、バター、油で揚げたラーメン、ポテトチップス、ドーナツ、クッキー、ビスケットなど

○トランス脂肪酸…マーガリンやショートニング

※トランス脂肪酸
日持ちをよくする為に行われる製油法の過程で生じる脂肪酸。多量に摂取すると悪玉コレステロールを増加させます。

注意しよう!



アンチエイジングとお酒

○アンチエイジングに効果のある飲酒とは○

昔から「お酒は百薬の長」と言われ、飲み方さえ間違わなければストレス解消につながります。

○お酒の弱い人は飲みすぎは禁物！○

お酒の弱い人はお酒が肝臓でアセトアルデヒドに変化した後、酢酸へ分解する為のALDH2酵素の働きが弱いのです。



アセトアルデヒドが分解されず、血中のアセトアルデヒド濃度が高くなると吐き気や呼吸促拍(喘息のような状態)を起こします。

飲み方のポイント

女性の適正飲酒は、男性の1/2とされています。
日本酒は一合、ビール大瓶1本、ウイスキーならW1杯を目安にすると良いでしょう。
楽しみながら、時間をかけて適量をゆっくりと飲むと、さらに良いでしょう。



これはあくまでも目安量です。個人差があるので、自分なりの飲酒量を決めて飲むように心がけてください。

赤ワイン

ブドウの皮に含まれる成分『ポリフェノール』には、血中のコレステロールを除去・抗酸化作用が非常に高いと言われています。

ポリフェノールは、一度にたくさん摂取してもある一定の量を超えると、体内で蓄積されず体外へ排出されてしまうのでこまめに摂りましょう。



白ワイン

白ワインには有機酸が非常に多く含まれています。有機酸を摂取すると腸内のPHが下がり、悪玉菌が減少します。



日本酒

日本酒に含まれる『アデノシン』という核酸の一種には、血管の収縮を抑える効果があります。また、他のお酒よりも血行が良くなりやすく新陳代謝が活発になる効果があります。さらに、抗酸化物質が悪玉コレステロールの酸化を抑制するといわれています。



ビール

ビールに含まれる『ポリフェノール』によって大腸菌などの毒素を抑える効果、整腸作用があります。



サプリメントを正しく選び上手に活用!

～食事からの摂取がむずかしい成分～

○コエンザイムQ10

…コエンザイムQ10(CoQ10)は、全身の60兆個の細胞一つ一つに存在します。

心臓・肝臓・腎臓に多く含まれる物質で生きていく上で細胞エネルギーを作り出すために欠かすことのできない最も重要な補酵素です。



○αリポ酸

…抗酸化作用でシワ・たるみなどといった老化を予防する働きがあります。

さらに、αリポ酸は水にも油にも溶け、分子量も小さいので体の隅々に浸透し、末端の神経の血流を改善し、活性酵素を抑制していく新しい神経細胞を生成するのを助けます。



○グルタチオン

…グルタチオンはアミノ酸の一種で人間の細胞内に含まれている物質です。

グルタチオンには細胞の老化やガン化を招く過酸化脂質の生成を抑制したり、すでに生成された過酸化脂質から体を防御する働きを持っています。また、肝機能を強化する作用が認められています。



Supplementとは＝英語で「補うこと」の意味

～サプリメントを摂る上で重要なポイント～

ポイント1

天然由来の成分が表示をよく確かめ、高品質のものを正しく選ぶ。

ポイント2

マルチビタミン・マルチミネラルで基本栄養素をしっかり補給した上で、特に自分に不足していると思われる成分を組み合わせること。

《症状別サプリメント摂取方法》

- 喫煙する人 … ⇒β-カロチン、ビタミンC、ビタミンE
- 眼精疲労には … ⇒ビタミンA、ビタミンB群、アントシアニン、EPA、DHA、ポリフェノール
- 貧血のある人 … ⇒ビタミンC、ビタミンB12、鉄、葉酸
- アルコールをよく飲む人 … ⇒ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ウコン、ニコチン酸(ナイアシン)
- 冷え性の人 … ⇒ビタミンC、ビタミンE、高麗人参、マカ、エゾウコギ、ヒクノジェノール

もちろん、サプリメントを飲んでいればそれだけで健康になれるかというところは違います。

サプリメントを正しく上手に取り入れながら、毎日の食事でも意識して抗酸化食品を食べるように心がけましょう。