

サビない身体をめざして ～抗酸化作用を知ろう～

鉄がサビる様に、ヒトの体内でも「活性酸素」が増えることにより、体内の細胞を傷つけ、老化が進むと言われていています。日々の食事や生活を少し見直し、サビない身体を目指しましょう。

食事から考える抗酸化

活性酸素とは、「ほかの物質を酸化させる力が強い酸素」のことです。活性酸素には細菌やウイルスを撃退する役目もありますが、これが増えすぎると正常な細胞も攻撃（酸化）してしまふと言われていています。活性酸素を発生させる原因の1つとして、加工食品やファストフードの摂り過ぎが挙げられます。一方で、抗酸化作用のある栄養素としては、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどが挙げられます。これらの栄養素を含む食材を集中的に食べるのではなく、食事の中でできるだけ多くの種類を摂る意識をすることが重要です。

生活から考える抗酸化

食事以外でもたばこや過度な飲酒、ストレスは活性酸素を発生させる原因のひとつと言われています。紫外線もそのひとつであり、紫外線に当たると活性酸素が発生し、コラーゲンなどを壊し、シワやたるみに繋がります。外出時にはしっかりと紫外線対策をしましょう。また、過度の運動は活性酸素の発生を促すと言われていたため、軽めの運動で身体の酸化を抑える「抗酸化」を行いましょ。



栄
養
講
座



野菜からビタミンCを摂取



ビタミンA、C、Eの中でもビタミンCは水溶性ビタミンであり熱に弱く水に溶けやすい性質であることから食材を生々の状態で食べることで摂取量を増やすよう勧められることが多いです。ですが生野菜は量があるため毎食継続的に食べることは少し難しいと思います。そこで今回はビタミンCを含む野菜の中でも加熱調理に向いているものをご紹介します。

・じゃが芋：じゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷんに守られ酸素や水にふれないため熱に強く壊れにくいという特徴があります。ただし、皮を剥いたり細かく切ると火にかけると4～5割ほどのビタミンは失われます。そのため、茹でる時は必ず「皮ごと」茹でましょう。そしてじゃが芋は皮に近い部分ほど抗酸化作用のあるポリフェノール「クロロゲン酸」が多いので、皮は剥きすぎない方が良いでしょう。

・カリフラワー：カリフラワーのビタミンCも細胞組織に守られているため、茹で調理で流出しにくい特徴があります。これからの時期が旬なのでぜひ沢山食べてみてください♪

・キャベツ：キャベツのビタミンCは加熱に弱く、加熱行程で3～5割ほど減ってしまいます。ですが煮込んだ場合、煮汁にビタミンCが溶け込むため、煮汁も一緒に飲めばビタミンCを9割摂取することができます。また、キャベツのビタミンCが多い部分は緑色が濃い外側の葉や芯の周辺です。そのため、キャベツの外側の葉は捨てすぎず、芯の部分も細かく切ってスープや煮込み料理に使うことで、キャベツからもビタミンCを逃さず摂取しましょう♪