

## 抗加齢（アンチエイジング）のための食材・サプリメント

### 最新の食生活資料

キーワードは「抗酸化」＝活性酸素退治



抗加齢（アンチエイジング）に大切なのは、やはり食事です。全身の健康度をアップさせるとき、忘れてはならないポイントは「抗酸化」です。鉄にサビが発生するのは酸化が原因です。放置しておくとボロボロになり最期には崩れてしまいます。こうしたことが実は体内でも起きているのです。

活性酸素が過剰になれば体はサビ付きます。ここ十数年の研究によって、このサビがさまざまな生活習慣病の原因になっていることがわかっています。

では、この大きなリスクファクター活性酸素の「魔の手」から逃れるにはどうしたらいいのでしょうか？ まず重要なことは、活性酸素を増やさないような生活習慣を身に付けることです。それには、“喫煙”や“過剰な飲酒”を避け、コンビニ弁当やファーストフードに含まれる“添加物をできるだけ摂取しない”ことが求められます。また、“適度な運動”を習慣化させ、“ストレスを貯めない”ことも活性酸素の発生防止につながります。

ただ、このような「予防策」はもちろん重要なのですが、守り一辺倒ではなく、活性酸素を攻撃する「攻めの健康学」が必要であると思います。その代表が「攻めの食事法」です。活性酸素の発生を予防する食材を習慣的に摂取することが多量の活性酸素を防ぐキメ手になります。

## <攻めの食事法＝積極的に摂りたい抗酸化力の強い食品>

### 成分に注目

#### ビタミンA

発育を促進したり、肌の健康を維持したり、暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能（視覚の暗順応）に関わったり、さらにのどや鼻などの粘膜に働いて細菌から体を守ったりなど、たくさんの重要な役割を持っています。

ビタミン A は、油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつで、レチノール活性当量（ $\mu$ gRAE）として表されます。これは動物性食品に含まれるレチノールの量と、主に植物性食品から摂取される $\beta$ （ベータ）-カロテンなどのカロテノイドが体内でビタミン A 作用をする場合の換算量との合計です。

**（動物性）**レバー、うなぎ、バター、マーガリン、チーズ、卵、ヨーグルト、豚足  
**（野菜）**しその葉、にんじん、とうがらし、パセリ、モロヘイヤ、バジル、よもぎ、ほうれん草、あしたば、しゅんぎく、大根の葉、にら、西洋かぼちゃ、ルッコラ、こまつな、クレソン、ちんげんさい、サニーレタス、かいわれだいこん等々



<p><b>ビタミンC</b></p> <p>皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミン。コラーゲン合成に働き骨を丈夫にし、肌ハリを持たせ、シミ予防などの美肌効果や抗ストレス効果等、多様な生理作用を持ちます。</p>	<p><b>(野菜)</b>パセリ、ブロッコリー、ピーマン(赤・黄・青)、小松菜、ニンジン、ほうれん草、春菊、かぼちゃ、にら、サラダ菜、青ねぎ、トマト類、グリーンアスパラガス等の緑黄色野菜。唐辛子、ケール、にがうり、のびる、カリフラワー、しし唐辛子、かぶの葉、かいわれ大根、さやえんどう、キャベツ類、クレソン、しその葉、等々</p> <p><b>(果物)</b>イチゴ、オレンジ、アセロラ、ゆず、柿、キウイフルーツ、あけび、パパイア、レモン、きんかん、かぼす、はっさく、ゆず、グレープフルーツ、なつみかん、ライム、温州みかん、ドリアン、パインアップル 等々</p>
<p><b>ビタミンE</b></p> <p>強い抗酸化作用。血管や肌・細胞などの老化を防止し、血行を促進し、若返りビタミンとも呼ばれる。</p>	<p><b>(αコフェロールを多く含む食材)</b>小麦胚芽、大豆、芽キャベツ、アーモンド、ひまわりの種、松の実、卵黄、牛肉・うなぎなどの動物性タンパク質、カボチャ、ほうれん草</p> <p><b>(αトリエノールを多く含む食材)</b>米ぬか、大麦油、小麦種子、パーム油</p>
<p><b>ポリフェノール</b></p> <p>ポリフェノールとは、植物の苦味、渋味、色素の成分となっている化合物の総称で、自然界に5000種類以上存在しているといわれます。</p> <p>すべてのポリフェノールが強力な抗酸化作用を持ちます。</p> <p>また、脂肪燃焼を促進する効果、血栓を予防して血液をサラサラにする効果、血管を守る作用、血流を改善する作用など、さまざまな健康効果があることがわかっています。</p>	<p><b>(フラボノイド類)</b></p> <p><b>カテキン</b> - 緑茶 赤ワイン、リンゴ、ブルーベリー、れんこん <b>アントシアニン</b> - ブドウの実皮やムラサキイモ、ブルーベリー、桑の葉 さつまいも、アメリカンチェリー、小豆、黒豆、桃、なす、赤ワイン <b>タンニン</b> - 茶、赤ワイン、柿、バナナ <b>ルチン</b> - ケール、アスパラガス、ほうれん草、なす、そば、エンジュ(槐花) <b>ルテオリン</b> - 紫蘇、春菊、ピーマン、味噌、カモミール <b>イソフラボン</b> - 大豆、大豆加工商品(豆腐、納豆など)、葛、葛粉</p> <p><b>(非フラボノイド類 フェノール酸系)</b></p> <p><b>クロロゲン酸</b> - コーヒー、ジャガイモの皮、バナナ、ゴボウ <b>エラグ酸</b> - イチゴ、ベリー類、クルミ、ザクロなど <b>リグナン</b> - ゴマ。セサミンもこの一種 <b>クルクミン</b> - ウコン <b>クマリン</b> - サクラの葉、パセリ、モモ、柑橘類 <b>カカオマスポリフェノール</b> - カカオ豆(ココアやチョコレートの原料)</p>
<p><b>カロテノイド</b></p> <p>カロテノイドは、動植物が持つ、自然界に存在する黄色や赤色の色素の総称で、600種類以上存在するといわれています。</p> <p>特徴として強力な抗酸化力を持ち、活性酸素を除去するかに優れています。</p> <p>眼病や生活習慣病などをはじめとする疾病の予防に効果的な栄養素としても知られています。</p>	<p><b>βカロテン</b> - ほうれん草、小松菜、春菊、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、にら、サラダ菜、ねぎの青い部分、赤ピーマン、ミニトマト、トマト、ピーマン、グリーンアスパラガスなどの緑黄色野菜</p> <p><b>リコピン</b> - トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ、アンズ、グアバ</p> <p><b>ルテイン</b> - ホウレンソウ、ケール、トウモロコシ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や卵黄に多く含まれる。</p> <p><b>アスタキサンチン</b> - エビ・カニなど甲殻類、サケ・マスの子、タイ・コイの表皮などに含まれる天然色素</p> <p><b>βクリプトキサンチン</b> - ホオズキやオレンジの皮、パパイア、卵黄、バター、リンゴ、ウシの血清</p> <p><b>カプサイシン</b> - 赤唐辛子、赤ピーマン <b>フコキサンチン</b> - 褐藻類(コンブ、ワカメ、ひじき、もずく 等々)</p>

抗酸化物質が働くためには、その効果を高めるミネラルの摂取も必要です。つまり

は、バランス良い食事をとることが最も抗酸化作用を発揮できる食事といえるのです。



## 食材に注目

<p><b>バナナ</b></p> 	<p><math>\beta</math>-カロテンをはじめ、ビタミン A、ケルセチン、<math>\beta</math>-クリプトキサンチン、ミリセチン、ビタミン C、リコペン、ビタミン E、ポリフェノール類など豊富な抗酸化成分。アミノ酸や各種ビタミンの宝庫。食物繊維もたっぷり。含まれる糖質は、果糖、ショ糖、でんぷんなど消化吸収にかかる時間が違うため、自然な時間差で絶え間なく脳や体にエネルギーを供給します。</p>
<p><b>水溶性の食物繊維</b></p> 	<p>昆布、ワカメ、こんにゃく、インゲン豆、小豆、大豆、ヒヨコ豆、エンドウ豆、エシャロット、ニンニク、ゴボウ、キャベツ、アボガド、梅干、納豆、オクラ、モロヘイヤ、サトイモなどにも豊富。抗酸化力の他にも、腸内の環境を整え、脂肪が体内に溜まるのを防ぎ、急激に血糖値が上がるのを防ぎ、血圧が上がるのを防ぐ働きもあります。</p>
<p><b>緑茶</b></p> 	<p>活性酸素を消去する物質は自然界に多数存在しますが、中でも「緑茶」は各種食品、健康茶成分に比し格段に高く、他には例をみない“最強の抗酸化飲料”と言われます。</p>
<p><b>ニンニク</b></p> 	<p>滋養強壮効果で有名なニンニクは、ジアリルスフィドとアリキシンという強い抗酸化作用をもつ成分を含む。ショウガ、ネギ、セロリなど香味野菜にも含まれる独特の臭い成分のアリシンが体内の活性酸素と強力に結びつき、身体の酸化を防いでくれる。</p>
<p><b>緑黄色野菜</b></p> 	<p>カボチャの黄、ニンジンの赤、ピーマンの緑…カロチンが含まれている証拠です。トマトに含まれるリコピンや、ナスに含まれるアントシアニンも抗酸化作用の高い成分。色とりどりの緑黄色野菜を食べましょう。</p>
<p><b>キャベツ</b></p> 	<p>ビタミンC、カルシウム、ビタミンK、食物繊維、その他に<math>\beta</math>-カロテンやカリウム、葉酸、イソチオシアネート化合物、ビタミンUが含まれます。その他の葉もの野菜ではほうれん草、ブロッコリー、ケールなどは、老化を止める力を持っています。</p>
<p><b>蕎麦</b></p> 	<p>ルチンという抗酸化作用の高い成分が含まれています。ビタミンやミネラルも豊富に含まれ血圧を下げる効果もあります。</p>
<p><b>肉も必要</b></p> 	<p>アミノ酸バランス（人間の体で作り出すことができない「必須アミノ酸」）が整った食品が「良質タンパク質」で、その代表格が肉や魚などの動物性タンパク質です。「体そのものを作る」という点でも動物性タンパク質は優れています。</p>
<p><b>大豆食品</b></p> 	<p>有名な大豆イソフラボンも抗酸化作用が高い成分です。<b>納豆</b>=アミノ酸化された蛋白質やビタミン群、ナットウキナーゼ等様々な酵素、豊富なカルシウム、ムチン等栄養の宝庫。腸内細菌活性化で免疫もUP。<b>豆腐</b>=大豆サポニンの抗酸化力。<math>\beta</math>-コングリシニンが中性脂肪を効率よく燃焼。その他、<b>豆乳</b>や<b>味噌汁</b>を飲むもよし</p>
<p><b>ベリー類</b></p> 	<p>ポリフェノールが豊富に含まれるブルーベリーやラズベリー、レッドズベリー、ブラックベリー、イチゴなどのベリー類は抗酸化作用が高いことで知られています。</p>
<p><b>アボカド</b></p> 	<p>豊富なビタミンC、E、ビタミンB群や<math>\beta</math>-カロテン、カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれています。脂肪分のオレイン酸やリノール酸は、コレステロールの吸収を抑え老廃物を体外へ排出するデトックス効果が期待できます。</p>
<p><b>ナッツ類</b></p> 	<p>アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ピスタチオ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ等のナッツには脳の機能を高めるオメガ脂肪酸やビタミンEが豊富に含まれており、特にアーモンドは含有量ダントツです。ローストではなく、無塩の生のものを！</p>



## <積極的に抗酸化力の強いサプリメントを活用することも重要>



※最新の研究から  
注目すべきものを掲げました。



### アディポネクチン

脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンの一種で、エネルギー代謝に大きく関わっている物質です。その働きは広範囲に渡り、血管修復作用や脂肪燃焼作用、血管拡張作用などがあり、糖尿病を予防する効果や高血圧を予防する効果、メタボリックシンドロームを予防する効果などが期待されています。

### アスタキサンチン

サケやイクラに含まれる強力な抗酸化力を持つ赤色の天然色素です。栄養が届きにくい細部にまで入り込み、目の奥や脳までしっかり届き眼精疲労の改善効果や動脈硬化予防効果などが期待される成分です。アスタキサンチンが持つ抗酸化力は、ビタミンEの約1000倍にもなるといわれています。

### αリポ酸（アルファリポ酸）

αリポ酸（アルファリポ酸）は分子量が小さいため、脂溶性と水溶性の組織の両方に溶け込むことができるので、万能の抗酸化剤（抗酸化サプリメント）と呼ばれています。酸素自体の分子量が小さいので、分子量の小さなαリポ酸（アルファリポ酸）は小回りの効く抗酸化剤といっても良いと思います。

### アントシアニン

フレンチ・パラドックスの秘密の答え、赤ワインの中に含まれるアントシアニンの抗酸化効果に秘密があることがわかり、その後赤ワイン効能として知られるようになりました。ブドウの皮と種に含まれる非常に強い抗酸化作用を持つ物質です。

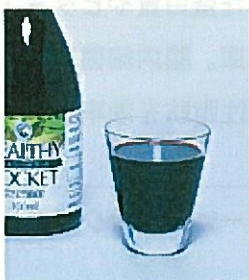
### コエンザイムQ10（C○Q10）

コエンザイムQ10は、活性酸素の害から脂質を多く含む細胞質を守ってくれる抗酸化作用がありますので、細胞の新陳代謝を促し、細胞の新生を活発にしてくれます（新陳代謝の活発化）。コエンザイムQ10自体は脂溶性のため、脳の中に入り込むことができ、脳細胞での抗酸化効果による痴呆の防止も期待できます。

### ゴマ・セサミン

昔から、栄養の宝庫といわれているごま。たんぱく質やカルシウム、ビタミンやミネラルなど、多くの栄養成分を含んでいます。そのなかでも特に注目されているのが、セサミンです。セサミンは、ごま1粒のわずかししか含まれていないゴマリグナン的一种です。

### ステビア・エキス



南米パラグアイ原産のハーブ。ステビア草全草を天日乾燥させ細かく碎き、鹿児島県霧島連邦の天然湧水で煮沸濃縮して得たエキスを約2年間の時間をかけ、じっくりと醗酵熟成させて得たエキスです。前述の最強の抗酸化飲料と呼ばれる「緑茶」の5倍強の抗酸化力を持つことが確認されています。その他、豊富なビタミンA、B類、E、ミネラル類、乳酸菌を含み、特にカリウム無機塩類を豊富に含むことが特徴です。

### ルテイン

ルテインには強い抗酸化効果があるため、血液中に多く存在すれば悪玉コレステロールを減らす効果が確認されており、高脂血症の方の健康を維持するのに効果が期待されています。

株式会社イクス 〒151-0066 東京都渋谷区西原 3-25-5 TEL03-3468-3000 FAX03-3468-6767  
担当 中村 崇 <http://ikse.co.jp/> [✉ nakamura@ikse.co.jp](mailto:nakamura@ikse.co.jp)