

抗酸化ビタミンには、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。人間の身体には活性酸素を抑える働きが備わっていますが、年齢を重ねるにつれて働きが弱くなってしまったため、抗酸化ビタミンは積極的に摂取したい栄養素です。

ビタミン以外の抗酸化栄養素
アントシアニン



ビタミン以外の抗酸化栄養素
ケルセチン



ビタミン以外の抗酸化栄養素
イソフラボン



ビタミン以外の抗酸化栄養素
カテキン



A

(βカロテン含む)

- 細菌に対する抵抗力を高める
- 免疫機能の維持
- 活性酸素の発生を防止

⇒油を使つての調理や、牛乳・肉類と一緒に摂取すると吸収率が上がる



抗酸化ビタミン

見えないものから身体を守ろう！

C

- コラーゲンの合成を助ける
- 免疫力を高める
- 鉄や吸収を促進
- ビタミンEと共に細胞を保護

⇒体内で合成できないため、食品からの摂取が必要



E

- 過酸化物質の生成抑制
- ビタミンA、Cの酸化防止

⇒サプリメントは過剰症に注意
⇒ビタミンEの豊富な植物油は、加熱せずに摂ると、栄養価が失われにくい



生活習慣を見直して、活性酸素を減らしましょう。

- ✕ タバコを控える … タバコの煙には活性酸素や、それを助長する有害物質が多く含まれています。
- ✕ アルコールを摂りすぎない … アルコールが分解されるときに活性酸素が発生します。
- ✕ 軽めの運動をする … ウォーキングや水中歩行などの軽めの運動は、身体の酸化を抑えます。
- ✕ ストレスを溜めない … ストレスで血流が悪くなり、血流が元に戻るときに活性酸素が発生します。
- ✕ 紫外線を避ける … 日光に長時間当たると、皮膚細胞で活性酸素が生成されます。