

アスパークだより

No. 460 令和2年7月15日 発行
阿部祐平

休館をあげてから阿部の初めてのアスパークだよりとなります！今回は、よく聞く「活性酸素」について皆様にお伝えしたいと思います。

●活性酸素とは

体内で他の物質（肌や血管）と結びついて体内の酸化を起こしやすくしてしまう酸素を活性酸素といいます。

活性酸素はウイルスなどを殺し免疫を守ってくれる一方、体内で必要以上に増えると肌の酸化（しみなど）、血管が固くなる症状などを引き起こす悪い面も持っています。

※「活性」とは、より不安定で、より強い酸化作用を持つ状態のことです。

●活性酸素の働き

【良い働き】

「免疫機能」の一部を担当しています。血液中の白血球で、体内に侵入したウイルスや細菌を攻撃するための武器として使われます。

また、日々体内で発生する「がん細胞」を攻撃・破壊してくれます。

体内で余った水素と結合して水にする働きもしています。



【悪い働き】

「敵」の攻撃に使われる活性酸素も、大量に発生しすぎると、今度は味方まで攻撃し始めます。体内の正常な細胞まで酸化してしまうことで、身体にさまざまな悪影響を及ぼします。



<悪影響の例>

動脈硬化・臓器の炎症・脳血管障害・
高血圧・糖尿病・肌のしみなど

●活性酸素増加の原因

私たちの周りにある以下のような原因により、**活性酸素は必要以上に増加する傾向にあります。**

- ・ 大気汚染
- ・ 食品添加物など
- ・ 医薬品
- ・ 電磁波、放射線、紫外線など
- ・ ストレス
- ・ たばこ
- ・ 激しい運動

●活性酸素を必要以上に増加させないためには

上記の原因を排除するか、抗酸化成分を摂取することです。

- 外から有害物質を取り込まない
- ストレス管理
- 健康な身体の維持

睡眠・食事・運動などをうまく管理して、健康的な身体を維持することが必要です。

●抗酸化成分を含む食品を摂る

βカロテン（ピーマン、ニンジンなど緑黄色野菜）やリコピン（トマト、スイカ）、ポリフェノール（ブルーベリー、リンゴ、ココア）などが、抗酸化成分としてよく知られています。

いろいろな食材からいろいろな働きの成分を取り入れられるよう、バランスのよい食事をしましょう。

以上アスパークだよりでした！