

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.6

～意外な伏兵？ダイエットを邪魔する活性酸素の撃退法～

POINT 1 ●活性酸素が老化の原因？

・身体をむしばむ毒素、それが活性酸素です。

リンゴの断面が茶色く変色していくように、固い鉄がサビてボロボロになるように、物質を劣化させてしまうのが**酸化現象**。これ実は**体内でも同じことが起こっている**んです。その引き金が体内で発生する**活性酸素**。細胞は**活性酸素**によって傷つき、古びていきます。そう、つまり**老化**とは実は**活性酸素**によって全身の細胞が**サビていく現象**のことなんです。

POINT 2 ●活性酸素とダイエットの意外な関係？

・脂肪が全然落ちない…その原因是老化です。

中年太りという言葉があるように、歳とともに**基礎代謝量は低下し、脂肪を燃焼する力も弱まつ**ていくので、**加齢**はダイエットを妨げる大きな原因。若い頃より全然食べてないのに、少しも痩せない…なんて話もよく聞きます。でも、先に言ったように**老化**の引き金は**活性酸素**。ですから体内の**活性酸素**を減らして、**細胞の若々しさ**を取り戻すことが、ダイエットの早道なんですね。

POINT 3 ●活性酸素を減らす3つのポイント

・まず発生する活性酸素を減らす

活性酸素は普通に呼吸するだけでも発生しますが、それと比べ物にならないくらい**大量発生**させてしまう原因があります。例えば、**紫外線、タバコ、アルコール、ストレス、食品添加物、大気汚染、激しい運動**、などなど。タバコやお酒、ついつい増えてはいませんか？

・抗酸化酵素（SOD）の生産を促す

人間の体にはもともと**活性酸素を除去する酵素（SOD）**を作る機能が備わっています。その原料となるのは**たんぱく質とミネラル**。ミネラルでは特に、**セレン**や**亜鉛**が重要です。酵素の生産も加齢とともに減少しますが、良質なたんぱく質、ミネラル摂取で生産をサポートしましょう。

・抗酸化物質を積極的に摂取！

体内で抗酸化酵素（SOD）と同じような働きをするのが**抗酸化物質**と呼ばれる栄養素。**ビタミンA・C・E**や**緑黄色野菜**に含まれる色素の**カロテノイド**、同じく植物に含まれる各種**ポリフェノール**があります。数百種類はありますが、代表的なものは以下の通り。野菜はやっぱり大事ですね。

- ・カロテノイド（油溶性） … リコピン（トマト）、 α カロテン（海苔）、 β カロテン（人参）、ルテイン（ほうれん草）、アスタキサンチン（鮭）など
- ・ポリフェノール（水溶性） … カテキン（茶）、ルチン（そば）、アントシアニン（ブルーベリー）、イソフラボン（大豆）、クルクミン（ウコン）など

●活性酸素をしっかり除去して、エネルギー生産と脂肪燃焼が活発な
若々しく健康的な体を手に入れましょう！