

## 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…その原因は老化です。

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ってい**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。

### 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！