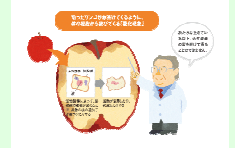


●体は日々“錆び”ています 「活性酸素と老化の関係」

同じ年齢でも若々しい人もいれば、老けて見える人もいます。人によって老化の度合いが違うのはなぜでしょうか？ 老化に大きく関係するのが「活性酸素」です。老化とは体の中が酸化(錆びる)していくことです。私たちは、呼吸によって1日5000以上の酸素を体内にとりいれていると言われています。その酸素を使って食事によってとった栄養素を燃やし、エネルギーを作り出しますが、この過程で取り入れた酸素の約2%が強い酸化作用のある活性酸素に変わるといわれています。もともと活性酸素には強い攻撃力で体内に侵入したウイルスや細菌を退治するという大切な役割がありますが、必要以上に増えてしまうため、老化の引き金になります。老化することは酸化することといわれるほど活性酸素は老化の元凶とみなされています。

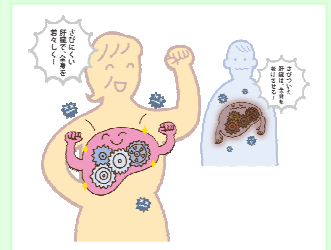


「こんな老化現象は錆びつきサインかも？」

- 白髪が増える、髪が抜ける ○筋力がおちたみたいだ ○物忘れが多くなった
- 胃がもたれる ○肌のシミ、シワが増えた ○疲れやすくなった
- 視力が弱くなった、目がかすんでくる ○かぜをひきやすい ○歯や骨が弱くなった

特に肝臓の酸化、血管の酸化は全身の老化につながります。

体の臓器の中で最も大きく、生命活動の要となる肝臓は、活性酸素の影響を受けやすい臓器です。肝臓の酸化は全身の老化にも拍車がかかります。肝臓は“沈黙の臓器”といわれ、そのダメージはなかなか表にあらわれません。さらに食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足などで余分な中性脂肪が肝臓にたまり、脂質が酸化すると脂肪肝になります。また、血管の内皮細胞の酸化は血管が硬くなり、全身の老化につながります。



●酸化予防は：「抗酸化力」を高めること!!

我々の体には元々こうした活性酸素の酸化から身を守るために「抗酸化酵素」という酵素が備わっています。しかしながら、この抗酸化酵素も様々な体の成分同様、年齢と共に減少してきます。それだけに体の外から抗酸化物質(成分)を補い、抗酸化力を高めておくことが、体を錆び(老化)させないためにもとても重要になってくるのです。体内の抗酸化力を高める抗酸化成分としてよく知られているのが、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミン、 β カロテンやトマトのリコピンなどのカロテノイド、さらにはお茶やぶどうなど植物に含まれるポリフェノール。中でも、最近特に注目されているのが“鮭”やカニなどの赤い成分「アスタキサンチン」のパワー。鮭がアラスカの海を回遊し、生まれた川を遡上し産卵するあのエネルギーの源となっているのもアスタキサンチン。前述した抗酸化成分よりもはるかに優れた力を持ち、抗老化、疲労回復が期待できるとして、今話題の成分です。アスタキサンチンの強い抗酸化力は、特にコレステロールの酸化を抑制し細胞膜の酸化を防ぐことによって、体や肌をいつまでも若々しく保ち、全身の老化を予防します。紫外線にも強く、肌へのダメージを軽減するほか、光障害による網膜を保護する効果もあります。メラニンの生成を抑制しシミの原因を排除し美肌だけではなく美白にも効果があるといわれています。

現在、アスリートの多くがアスタキサンチンを摂取していますが、これは疲労回復と運動時に脂肪を燃焼させる効果があるためです。年齢と共に内臓脂肪の増加が気になりますが、アスタキサンチンにはこの内臓脂肪を減少させる効果もあります。(脱メタボ) こうした様々な効果、効能のためアスタキサンチンは加齢とともに増える悩みを解決してくれる非常にありがたい物質です。さあ貴方も飲みましょう!! (玉井)