

抗酸化

抗酸化力がある野菜には、にんじんに含まれるβカロテンや、アスパラのアスパラギン酸、トマトに含まれるリコピンで、肌にもよい栄養素と言われます。

- ・ビタミンC：緑黄色野菜（ほうれん草・パプリカ・ブロッコリー）やフルーツ（いちご・キウイ）
- ・ビタミンE：植物油（ひまわり油・オリーブ油）やナッツ（アーモンド・クルミ・落花生）
- ・ポリフェノール：プルーン、あずき、カカオ、赤ワイン、お茶 など
- ・ミネラル類：海藻
- ・カロテノイド：濃い色の野菜・黄色、オレンジ、赤のフルーツなど

強い抗酸化作用のプロポリス

抗酸化作用とは、つまり体内のサビつき（酸化）を予防・軽減する効果のこと。
プロポリスは、ミツバチの巣に使われている物質で、ハチが樹木から集めてきた樹液とミツバチの分泌物の混合物です。プロポリスに含まれているフラボノイドには抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できます。プロポリスが添加されているはちみつを、食事に取り入れるのがおすすめです。

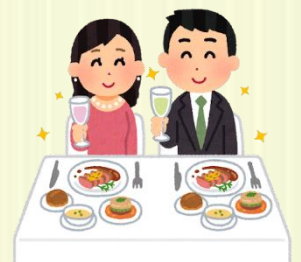
硬水ミネラルウォーター

アンチエイジングにいい飲料水は、硬水のミネラルウォーターです。
健康な人の体液は弱アルカリ性ですが、
活性酸素が生じると体内が酸性に近づき、疲れやだるさにつながります。
酸性に傾いた身体を元に戻すにはアルカリ性の水を飲むことが有効です。
加えて硬水にはマグネシウムやカルシウムなどミネラルが多く含まれます。
マグネシウムには血管を若々しく保つ働きがあり、カルシウムは歯や骨を丈夫に保ちます。

ミネラルの含有量が多い硬水の場合、飲みづらく感じたり
人によっては一時的におなかがゆるくなったりすることがあります。
飲み慣れるまでは少しずつ試すようにしましょう。

緑茶

緑茶には、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。
お茶の苦み成分であるカテキンもポリフェノールの一種で、抗酸化作用のほか、
生活習慣病のリスクを低下する効果が報告されています。
1日 200ml 程度（1～2 杯）を何回かに分けて飲むようにしましょう。



赤ワイン

赤ワインは長寿遺伝子を活性化するといわれるレスベラトロールを含んでおり、レスベラトロールは内臓脂肪の蓄積を抑える働きがあります。また、ポリフェノールも豊富です。
ポリフェノールは強い抗酸化作用を持ち、血液をサラサラにしたり
動脈硬化を予防したりする効果が期待できます。効果があるからと飲み過ぎてはいけません。
飲む量は1日グラス1～2杯までとし、休肝日も設けるようにしましょう。

免疫力up

① 腸内環境を整える

ご飯をしっかり食べましょう。ご飯は消化が良く、便量を増やし、便秘改善に役立ちます。でんぷん質、タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想だが、胚芽米（5分つきから7分つき米）でも可。白米なら麦を混ぜて食べる。また最近では粟やヒエ、ソバなどのいわゆる雑穀のよさが見直されている。

発酵食品には、酵母菌、麹菌、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれています。味噌、納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、甘酒など

オリゴ糖には、乳酸菌を増やし、おなかの調子を整えます。玉ねぎ、ごぼう、アスパラ、りんご、はちみつ、甘酒など

水溶性食物繊維には、水分を引き込んで、便を柔らかくします。ごぼう、アボカド、ブロッコリー、キノコ類、海藻類など

② 免疫細胞の働きを高める栄養素を摂る

ビタミンA

油と一緒に摂ることで吸収力が高まります。人参、ほうれん草、春菊など

ビタミンC

3回の食事で分けて摂りましょう。レモン、いちご、オレンジ、ブロッコリー、ピーマンなど

ビタミンE

ビタミンA、Cと一緒に摂ると相乗効果で作用が高まります。かぼちゃ、ブロッコリーなど

ナイアシン

熱に強いのが特徴です。魚介類、肉類、キノコなど

にんにくにはアリイン、ビタミンB1、ミネラルなどが多く含まれています。

にんにくに含まれているアリインはビタミンA、C、Eと同じ抗酸化作用を示す栄養素です。抗酸化作用がはたらくと、免疫力が下がる原因となる活性酸素を取り除くので、結果的に免疫力を保つことにつながります。免疫力の向上以外にも滋養強壮や疲労回復、コレステロール値の低下などさまざまな効果が期待できます。

バナナはビタミンB6、食物繊維、糖質などが多く含まれています。

糖質は、たんぱく質、脂質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつで、消化されることで身体のエネルギー源となります。エネルギーが不足すると免疫力は下がってしまうので、糖質は免疫力を保つための大切な栄養素になります。

バナナは免疫力を高める以外にも疲労回復効果や集中力を高める効果などが見込めます。



解毒（デトックス）

◎代謝をアップする食品

タンパク質（赤身の肉、白身の魚、豆腐、卵、納豆）

カフェイン（コーヒー、紅茶、玉露）

香辛料・香味野菜（しょうが、唐辛子、にんにく、カレー粉）

◎脂肪や老廃物の排出を助ける食品

野菜類、海藻類、キノコ類、こんにゃく、玄米、ヨーグルト

◎活性酸素を中和する食品

ビタミンA・C・E（緑黄色野菜）、

ポリフェノール（緑茶、ココア）、

おすすめ「デトックスウォーター」

野菜やフルーツ、ハーブなどを水に浸して作るフレーバーウォーターのことです。

野菜やフルーツなどに含まれる栄養成分が水に溶け出すと考えられており、

ヘルシーな飲み物として注目を集めています。

体内の不要な老廃物をデトックス（排出）すること。

デトックスウォーターを飲むことで身体を健康的な状態にし、

新陳代謝を高めることで体内に蓄積した脂肪を燃焼しやすくする働きがあります。