



## 栄養たっぷり！旬の野菜でアンチエイジング

暑い毎日が続きます。皆さまは夏バテなど、起こしてはいませんか？食欲不振、体のだるさは、それだけでもつらいのですが、それが老化も進めていくとしたら、あまりいい気持ちはしませんよね。

今回は、夏バテを防ぎ、アンチエイジングにも役立つ野菜の効能についてご紹介します。

人は生きていれば必ず年をとるもの。肌のハリがなくなり、シワが増える。身体の機能が低下し、骨粗鬆症、認知症、動脈硬化などの疾患を引き起こす。これらの主な原因は、老化によるものと考えられます。

老化の主な原因のひとつに、「活性酸素」があります。体内で生成された活性酸素は、本來体の外から侵入した異物を排除する役割を持っていますが、増えすぎると正常な細胞を酸化させ、その機能を低下させることができます。原因となるだけでなく、がんや生活習慣病を引き起こすこともあります。

老化を完全に止めることはできませんが、時間を少し戻し、その進みを遅くすることを目的としているのが「アンチエイジング」です。日本語になると「抗老化」「抗加齢」などと言われています。肌の若返りや外見的な若さを保つといった美容面でいち早く注目されときましたが、現在は医学的な研究も進み、また一般的に健康用語としても浸透しつつあります。



### 老化のしくみとアンチエイジング

旬の野菜が体にいいということをご存知でしょうか。今ではどんな野菜もほぼ一年中入手することができます。旬を意識することで、旬を意識することは少ないかも

しません。しかし、旬の野菜をおすすめするにはちゃんと理由があるのです。野菜や果物などの植物は、紫外線や外敵から身を守るために様々な物質を作り出し、蓄えています。それは多くの場合、色や香り、辛味成分などに現れます。そして、特に今の時期に旬を迎えるトマト、ピーマン、なすなどの夏野菜は、強い紫外線から身を守るために抗酸化作用のある物質を多く作り出しています。抗酸化物質は、老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果があるため、私たち

### 旬の野菜の効能

他にも、旬の野菜はそうではない季節に比べて栄養価が高く、抗酸化作用に限らず様々な効果をもたらしてくれます。夏野菜の主な効能を簡単な表にまとめましたのでご参考ください。ぜひ日々の食卓に旬の野菜を取り入れるようおすすめします。

野菜の種類	主な成分	効能
トマト	リコピン ビタミンC クエン酸	・がん、動脈硬化の予防 ・肌をきれいにする ・胃酸の分泌(食欲増進)
ピーマン	クロロフィル ビタミンC	・コレステロールの抑制 ・抗酸化作用
なす	ナスニン カリウム	・抗酸化作用 ・血圧の上昇を抑える ・体を冷やす
きゅうり	カリウム	・利尿作用(むくみ解消)

次に挙げるポイントをご参考いただき、取り組みやすいところから始めてみましょう。

### 生活の中でも気をつけたいこと

活性酸素は、紫外線や不規則な生活、過度のストレス、喫煙などによって増えることが分かっています。アンチエイジングのためには、抗酸化作用のある食物をバランスよく摂る以外にも、活性酸素をできるだけ発生させないような生活を送ることが大切です。

活性酸素は、紫外線や不規則な生活、過度のストレス、喫煙などによって増えることがあります。抗酸化作用のある物質を多く作り出している野菜を摂取することによって、アンチエイジング効果を得ることができるのです。

- ストレスを溜めない
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動を心がける
- 禁煙をする
- 紫外線対策をする



老いること自体は病気などではありませんが、大きな病気をしないで、その時そのときで最善の健康状態を維持しながら「健康的に老いる」ことが、長寿の秘訣です。

### 普段からの熱中症対策で暑さを乗りきろう。



### 第7の栄養素「フィトケミカル」とは

野菜や果物に含まれる天然の化学物質である栄養素を、「フィトケミカル」と言います。植物が紫外線や外敵などから身を守るために作り出した物質であり、多くは色素や辛味成分として存在しています。

例えば、アントシアニン(ブルーベリーなど)、アリシン(にんにく)、リコピン(トマト)、カプサイシン(唐辛子)、カテキン(お茶)などがよく知られています。

私たちの体にとって必須の栄養素ではありませんが、その強い抗酸化力は、アンチエイジングや生活習慣病の予防に効果が期待できるとして、第7の栄養素とも言われています。ただし、体によいといつても偏った摂取は逆効果です。色々な栄養素をバランスよく摂ることで相乗効果が現れますので、上手に食生活に取り入れましょう。