

いつまでも若々しくいるために

# 老化のスピードを遅らせる生活習慣



老化は普段の生活習慣が原因となって進行することがあります。例えば、不規則な食生活やストレス、これからの時期に気になる紫外線などが挙げられます。夏が旬の食材には老化の進行を遅らせる成分が豊富に含まれているので、積極的に摂っていけるといいですね。生活習慣を見直していつまでも若々しい身体づくりを目指しましょう。

## ●老化が進行するメカニズム

### 1.老化を進行させる生活習慣をとっている



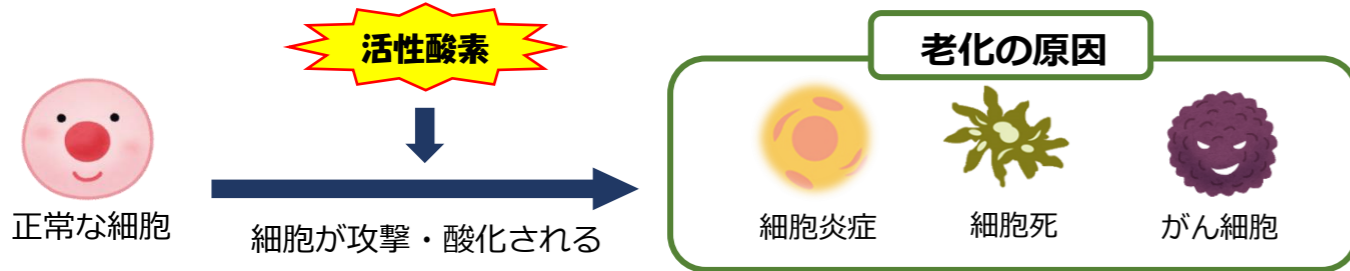
### 2.活性酸素が過剰に作られる

生きていくために毎日500リットルの酸素を取りこみます。そのうちの1～2%は活性酸素に変わりますが、老化を進行させる生活習慣が原因で過剰に活性酸素が作られます。

#### 本来の活性酸素の働き

- ・エネルギーを作る
- ・ウイルスを攻撃する
- ・細胞内の情報伝達

### 3.過剰に作られた活性酸素により、細胞が酸化し老化が進む



#### 【酸化によるダメージ】



がん・動脈硬化・糖尿病など命に関わる病気を引き起こすことも！

## ●酸化によるダメージを防ぐ栄養素



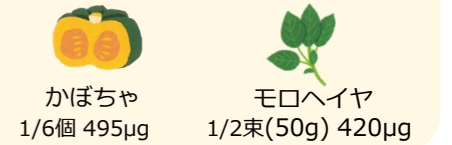
※効果は科学的な証明が不十分なものもあるため参考にとどめましょう

### ビタミンA

肌の老化を防いだり、がん予防が期待できます。バランスよく食事を摂っていれば過不足の心配はほぼありません。

1日の目安量 男性：約900μg 女性：約700μg (男女とも摂取上限：2700μg)

【ビタミンAを含む夏野菜】



かぼちゃ  
1/6個 495μg

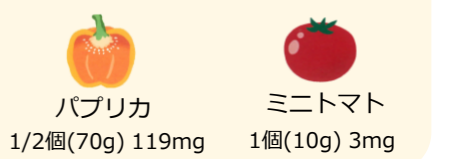
モロヘイヤ  
1/2束(50g) 420μg

### ビタミンC

LDLコレステロールの酸化を防いで脳血管疾患を予防すると言われています。1度にたくさん摂取しても体外に排出されてしまうため、毎日摂取することが大切です。

1日の目安量 男性・女性ともに100mg

【ビタミンCを含む夏野菜】



パプリカ  
1/2個(70g) 119mg

ミニトマト  
1個(10g) 3mg

### フィトケミカル

植物に含まれる色素や渋み、苦みの成分で多くの種類があります。抗酸化作用や老化、がん予防に効果的です。

1日の目安量は定められていませんが、野菜は350gを目指しましょう。

【フィトケミカルを含む夏野菜】



モロヘイヤ とうもろこし みょうが

## ●老化を進行させない生活習慣

### 適度な運動

週2～3日、1回30分を目安とした運動習慣をつけましょう。ただし、暑さが厳しくなる日は日中の運動は避け、早朝や夕方に実施するのがおすすめです。



おすすめはウォーキング！

### 睡眠環境を快適に保つ

就寝中はエアコンの温度を28度に設定するか、除湿モード+扇風機で室内に気流を作りましょう。また、眠っている間に汗をかくので、吸水性や通気性の良いパジャマなどを着用しましょう。



# 旬の食材を食べて老化を予防しよう!



## 注目成分!

## フィトケミカル×夏野菜

フィトケミカルは

野菜の色素成分に豊富に含まれる

老化を抑える抗酸化作用、免疫力アップが期待できる



## 【β-カロテン】

主に、緑黄色野菜に含まれています。抗がん作用や目や皮膚の機能を健やかに保つ働きがあります。

β-カロテンが豊富な夏野菜：モロヘイヤ、ゴーヤ、ピーマン

### モロヘイヤの注目ポイント



β-カロテンの他にも、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウムなどの含有量は野菜の中でもトップクラスの豊富さです。刻んだ時に出るネバネバは血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあります。

#### 【食べ方と調理のコツ】



おひたし



てんぷら



しめじ

や



じゃこ

はビタミンDを豊富に含み、モロヘイヤのカルシウムの吸収を助けるため、一緒に食べると骨粗鬆症の予防にも効果的です。

## 【リコピン】

美肌効果や動脈硬化の予防に期待でき、体内の老化を防ぎます。β-カロテンよりも強い抗酸化作用をもち、大腸がんや胃がんなどを予防するともいわれています。

リコピンが豊富な夏野菜：トマト、スイカ

### トマトの注目ポイント



トマトは多くの健康効果を持つ野菜です。特に、ミニトマトのリコピン含有量はふつうのトマトの2.5倍、β-カロテンやビタミンCは2倍多く含まれています。

#### 【食べ方と調理のコツ】

煮込みやスープとして調理することで溶けだしたビタミンCも効率よく摂取することが出来ます。



栄養価は生のトマトとケチャップやジュースなどのトマト加工品ではほぼ変わりません。



=



ただし、加工品は塩分を含むので摂りすぎには注意しましょう。



## 【アントシアニン】

アントシアニンは、野菜なら色の濃い葉や茎、果物の場合は果肉だけではなく皮や種の近くにより多くの成分が含まれます。抗酸化作用の他に眼精疲労を防ぐ働きが期待できます。

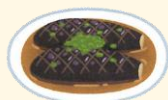
アントシアニンが豊富な夏野菜：ナス、みょうが、ブルーベリー、ラズベリー

### ナスの注目ポイント



アントシアニン系色素の一種であるナスニンを含みます。ナスニンは皮に多く存在し、コレステロールの酸化を防ぎ、老化やがん化を抑える作用があります。また、体を冷やす働きがあるカリウムを豊富に含むため、夏の暑さで疲れた身体には最適です。

#### 【食べ方と調理のコツ】



レンジで皮付きのまま調理すると効率よく簡単にナスニンを摂取できます。



油との相性が良いですが、油を吸収しやすいため、揚げ物の場合は**食べ過ぎに注意しましょう。**



カリウムは水に溶けやすいため、切ったものは水に付けず、すぐに調理しましょう。

## 【カプサイシン】

辛味成分のカプサイシンは、強力な殺菌作用や抗菌作用があります。刺激的な香りが胃液の分泌を促し、消化促進や食欲増進に役立ちます。また、新陳代謝を活発にすることから肥満の予防にも効果があるとされています。

カプサイシンが豊富な夏野菜：赤パプリカ、とうがらし

### パプリカの注目ポイント



がん予防や動脈硬化の予防だけではなく、ビタミンCやビタミンEの効果も加わって肌を美しく保つ効果が期待できます。また、赤パプリカは緑ピーマンと比較して**ビタミンA 2.2倍、ビタミンE 5.4倍**と栄養価が高いのも特徴です。

#### 【食べ方と調理のコツ】



サラダやスープ、炒め物など様々な調理方法に向いています。

パプリカのビタミンCは熱に強いのが特徴！



油と一緒に調理することで、β-カロテンやビタミンEの吸収が高まります。

フィトケミカルの働きについて記載しましたが、科学的な証明が不十分なものもあるため参考にとどめましょう。量が多ければ効果が増すものではありません。色々な食品を用いてバランスの良い食事をし、まんべんなく栄養成分を摂ることを心がけましょう。

