

* Total Beauty Project

改めて知りたい健康キーワード ▶▶▶

活性酸素

「身体のサビ」というフレーズとともに注目が高まる“活性酸素”。加速する老化や様々な病気の原因の一つに挙げられる、悪玉の酸素です。ストレスフルな現代社会では、発生原因は日常のあらゆるところに存在します。健やかに美しく年齢を重ねるために、今すぐ抗酸化生活を始めましょう！

What's 活性酸素？

呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部が活性したもの。本来は病原菌などを退治するために働きますが、様々な要因で過剰に発生すると、身体の細胞を酸化させ、老化を早めたり、病気を引き起こしたりすると言われています。

体内の活性酸素お掃除隊

“SOD”

私たちの身体には、過剰に発生した活性酸素を退治する「SOD」という酵素が備わっています。ところが40歳を節目に減少し、活性酸素をコントロールしきれなくなってしまう。



身体のサビ度 Check ✓

あなたはサビやすいタイプ!?

- 野菜や果物はあまり食べない
- 激しい運動をしている
- 空気の良い所で働いている、または住んでいる
- 屋外で仕事をしたり、遊んだりすることが多い
- 日々忙しく、寝不足が続いている
- タバコを吸う
- ストレスが多く、イライラする
- お酒をよく飲む
- インスタント食品やスナック菓子が好き
- 外出の時、日傘や帽子は使わない

- 【✓チェック数 7~10】 サビご一行さま
- 【✓チェック数 3~6】 サビ予備軍さま
- 【✓チェック数 0~2】 サビ知らずさま



抗酸化生活術

活性酸素の発生を最小限に抑えること、SODの働きを高めることが秘訣！

● 紫外線を避ける

紫外線は活性酸素を大量に発生させる最大の原因。

● ストレスをためない

ストレスは活性酸素の元凶。のんびりリラックスを。

● お酒・タバコは控えめに

タバコは周囲の人にも活性酸素の害を及ぼします。

● 抗酸化成分配合のサプリメントや化粧品を使用

将来の肌や身体を考えて、今から積極的に補って。

● できるだけ無農薬や無添加のものを選ぶ

農薬や加工品は大敵。ペットフードにもご注意ください。

● 野菜や果物で抗酸化物質を摂取

よく噛んで唾液を分泌させることも抗酸化ポイント。

- ビタミンC**
柑橘類・ブロッコリー・ピーマン・トマト
- ビタミンE**
植物油・小麦胚芽・ナッツ類・魚介類
- ポリフェノール**
ブルーベリー・ナス・緑茶・大豆・ゴマ
- β-カロチン**
ほうれん草・小松菜・ニンジン・カボチャ