



耳よりニュース

No.30



こんにちは。香川県の健康管理士・松井千鶴です。今回は、**エイジングケア**。中でも最近特に注目されている「**活性酸素**」について取り上げてみました。残暑の厳しい毎日を、夏の疲れを残さず元気に生き活きと過ごすには、どのような事につければ良いのでしょうか。

私たちの周りには、いつまでも若々しい人と、実年齢よりも老けてみえる人がいます。それはなぜでしょうか。老化には、単に加齢だけでなく、生活習慣、環境、遺伝的要因などが複雑に関係していると考えられます。

酸化とは

金属のサビやりんごの切り口が変色するように、私たちの身体をサビさせること。細胞が酸化すると、あらゆる組織が衰える。

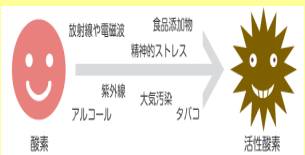


活性酸素とは

殺菌作用や酵素の働きを促進する効果があり、本来は身体に必要なものだけれど、増えすぎると、身体を酸化させ、**生活習慣病**を引き起こし、しみやしワなど**お肌のトラブル**の原因にもなる。ウイルスなどによる細菌感染以外の病気は、すべて活性酸素が原因といわれている。

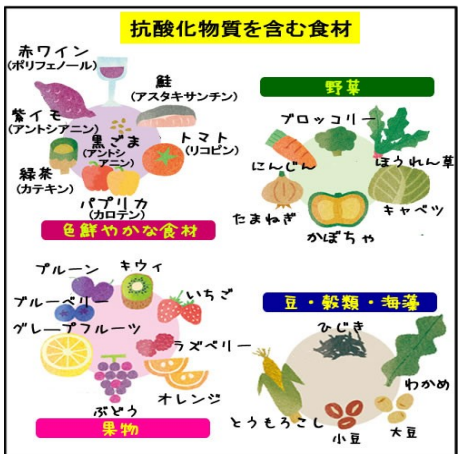
活性酸素を増やす原因

- ・ 激しい運動をする
- ・ 強いストレスを感じる
- ・ 紫外線をあびる
- ・ 紫外線をあびる
- ・ 喫煙
- ・ 暴飲・暴食



◆おすすめエイジングケア

● 抗酸化成分の多い食品を摂る



サプリも活用しましょう!

● 野菜↓おかず↓ごはんの順番で食べる

● ゆっくり、よく噛んで食べる

● 朝食をしっかり取る

● 「腹八分目」で長寿遺伝子をオンにする

● 定期的な運動(ラジオ体操やヨガなど)

● ストレスを上手にコントロール

趣味や友達と会ったり、笑いのある生活を送る

● 目標を持つ

色々なことに好奇心を持ち、挑戦する

これらのことを、毎日の生活に取り入れ 充実した人生を送りましょう

☆次回は石川県の健康管理士・田井佳子先生です。お楽しみに。