

元気で長生き
早耳情報

100歳までサビない生き方

コンビニやファーストフード店で食品を買う時、居酒屋でおつまみを選ぶ時、もちろん毎日の食事でも、ファイトケミカルが多く カロリーが少ないものを基準にするのがポイントです！

◎ 野菜が身体に良いという事は 誰でも知っていますが、野菜の何が良いのか？

身体に取って野菜の何が良いのかと言えば、食物繊維とミネラルだけと思っている人も多いのではないのでしょうか。近年、野菜には繊維質やミネラルだけでなく、すばらしい栄養素がたくさん含まれている事が分かって来ました。リコピン、ポリフェノール等のファイトケミカルと呼ばれるもので、人の体内で免疫力・抗酸化力を高める成分が、分かっているだけで1000以上もあります。身近な野菜、果物の中でもファイトケミカルが多く含まれる食品を覚えておいて、食事をする時は「表」にあるようなものが必ず入るようにして、麺、ごはん、パン、肉の脂身、揚げ物、糖分を控え目にするのが、若く見える人の食生活のコツです。



食品名	代表的な成分	効能
ブロッコリー	スルフォラファン	ガン予防
トマト	リコピン	ガン、ストレス予防
にんじん	βカロチン	ガン、動脈硬化予防
ほうれん草	ルチン	眼の老化予防
玉ねぎ	硫化アリル	血栓予防、デトックス
サトイモ	ムチン	血糖値上昇抑制
緑黄色野菜	クロロフィル	肌の老化防止
大根おろし	イソチオシアネート	免疫力強化
緑茶	カテキン	動脈硬化、血栓予防
バナナ	オイゲノール	免疫力強化
ブルーベリー	アントシアニン	眼の老化防止
赤ワイン	レスベラトロール	心臓、血管の老化予防

◎ 加齢とともに衰える抗酸化酵素！ 酸化する体を救うファイトケミカル！

活性酸素に対抗することを「抗酸化」と言います。活性酸素を取り除くことで 老化や様々な病気を予防するという意味です。そして その働きをするのが「抗酸化作用」です。生物の老化には諸説ありますが、活性酸素による体の酸化が大きな要因であることは間違いありません。その証拠に、酸素を必要とする生物は 体内に活性酸素と闘う武器である抗酸化物質を持っていて、更に その武器をたくさん持っている生物ほど健康で若々しく 寿命が長いのです。樹木には何千年も生きるものがありますが、それは光合成の際に生じる酸素の毒性にやられないように、ファイトケミカルという強力な抗酸化物質を持っているからです。例えば、2億5000万年前から地球に存在し、生きた化石と言われる「イチヨウの葉」には、十数種のフラボノイド(ファイトケミカル的一种)が存在しています。その中にはギンコライドというイチヨウだけが持つ強力な抗酸化物質も含まれています。イチヨウの不老長寿は、このような物質に守られているからなのです。人間も酸素を必要とする動物なので、この抗酸化物質を持っています。それは「酵素」です。この抗酸化酵素は 私たちの体内で作られています。残念ながら この酵素の働きは、加齢と共に衰えていくのです。20歳の時の抗酸化力を100%とすると、20代、30代の間に

だらだらと落ち続け、40歳で80%位になり、そして40歳からは10歳ごとに20%ずつ落ちていきます。50代で60%、60代で40%、計算上では80代でほとんどゼロになってしまうのです。当然 人間は個人差がありますので、これらのデータはあくまで一般論ですが、平均寿命に照らし合わせて見ると、この減少率は説得力があります。そこで自分の体の抗酸化力が低下したら、外からの助けを借りるしかありません。応援部隊を頼むわけです。それが「ファイトケミカル」です。

◎ 何をどれだけ食べれば良いのかを考えるコツは？

1000種類以上もあるファイトケミカルの一体どれをどれだけ取ればよいのかと言っても計算するのはとても無理です。そこでお奨めの方法は 色で見分けることです。

赤いトマトやニンジンにはβカロチン、緑黄色野菜にはクロロフィルなど、濃い紫のブルーベリーにはアントシアニンと 栄養素も独自の色を持っています。

魚も まぐろ、サケ等の赤身、鯛、イカ等の白、肉は加熱すると茶色になる牛、豚、加熱後も白い鶏肉。黒はひじき、黒ゴマ等いっぱいあります。茶色は納豆、ごぼう、きのこ等。

このように赤、緑、黄色、白、紫、茶、黒の7色がそろっていれば、その食事は非常にバランスの取れたものと言えます。さらに素材を選ぶ時のポイントは 色が濃いこと。色が濃い方が活性酸素の処理能力が高いと言われています。野菜や果物に限らず、味噌やワインでも同じ事が言えます。また ファイトケミカルは、植物が自らを紫外線や外敵から守るために作り出すものですから、ハウス栽培よりも 旬の露地栽培の方が含有率も多いのです。

◎ 食べる女性ホルモンで更年期も軽くクリアー！

更年期前後の女性は ホルモンバランスがくずれて 心身が不安定になります。この症状を食事で予防し 改善するために一番大事なのは、更年期が近くなる前から 日常的に大豆イソフラボンを摂取する習慣を付けること。

大豆イソフラボンは、骨粗しょう症の予防、乳ガンの予防、月経時の下腹部痛や腰痛の軽減、更年期障害の改善、美白、保湿と、まさに食べる女性ホルモンと言えるものです。

摂取量は 毎日40～50mg で、豆腐半丁、納豆1パック程度です。

強力な抗酸化力を持つ イチョウ葉エキス

GBE-24 360粒（約2ヵ月分） 21,000円

GBE-24は、ドイツ、フランスでは めまい・耳鳴り・頭痛・脳卒中の予防・老人ボケの予防・糖尿病・手足の冷えなどに、中国では 狭心症・心筋梗塞・高血圧の医薬品として使われています。

美しい髪、しなやかな身体、みずみずしく弾む肌！

実年齢を超えた美しいカラダ、若さと健康美の維持に！

アグリコン型 大豆イソフラボン製剤

AGMAX (エージマックス) 180粒（約1ヵ月分） 6,600円

お気軽にご相談下さい。
詳しくご説明いたします。

日本体質改善研究会会員

マルイチ薬品 高槻店

569-0051 高槻市八幡町2-8 (八幡神社前)

営業時間：午前10時～午後7時 定休日：日曜・祝日

TEL. 072-671-7270

<http://www.kigusuri.com/shop/maruichi/>