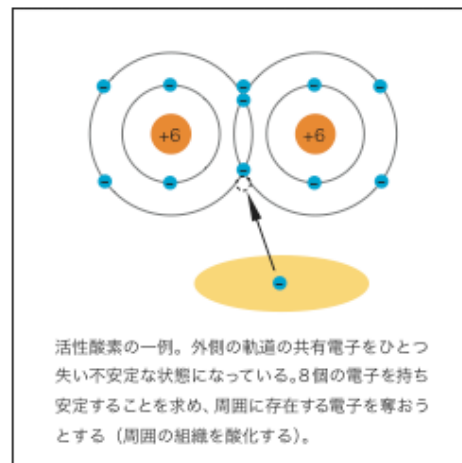
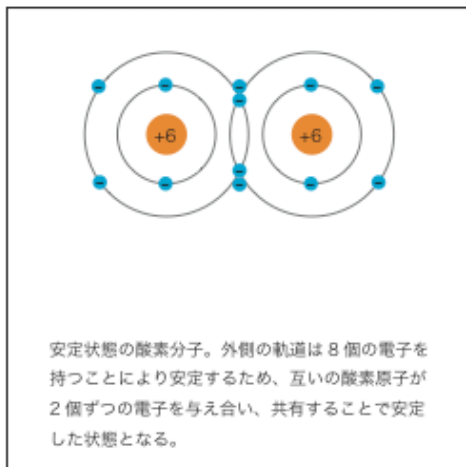


■■抗酸化物質とは■■

「抗酸化物質」とは昨今よく耳にする言葉ですが、そもそも何が有り難いのでしょうか。多少強引に言ってしまうなら、抗酸化とは「身体の酸化」=「身体の老化」から身を守ってくれるということです。

身体を酸化する主原因は、昨今よく耳にする「活性酸素」というもの。呼吸で取り込まれた酸素は体細胞の代謝に使われますが、そのうち1〜2%程度が不対電子をもち、分子として不安定な状態になります。これが一般に「活性酸素」と呼ばれるもので、周囲をとりまく組織から見境なく電子を奪い、酸化・破壊しようとします。それは皮膚、臓器、血管、体液などいたる所でおこり、シミ、シワ、動脈硬化、糖尿病、老人性痴呆症など、様々な「老化現象」の引き金になります。また、細胞内のDNAの制ガン遺伝子を破壊することで、細胞をガン化するとも言われています。



活性酸素の発生を加速する要因として知られているものには、紫外線、煙草、排気ガス、農薬、洗剤、電磁波、ストレスなど、実に様々なものが含まれ、現代社会に生きる人々にとってそのすべてを避ける事は非常に困難です。現代人の誰もが大量の活性酸素を体内に抱えていると言っても過言ではないでしょう。

そんな諸悪の根源、活性酸素を無害化してくれるのが「抗酸化物質」。活性酸素へ電子を供給し自らが酸化されることで、私たちの細胞が酸化されるのを防いでくれるのです。

本来、人間には「抗酸化酵素」という抗酸化物質を体内で合成する働きが備わっているのですが、その生産量は20代をピークに減少して行きます。結果、年齢を重ねるとともに、身体は活性酸素の攻撃によるダメージが蓄積され、それは老化や各種疾病という形で表出します。しかしながら、食事として取り込んだ各種抗酸化物質も、抗酸化酵素と同様、体内の活性酸素を無害化してくれることが明らかにされています。これが各種抗酸化物質を食事から積極的に摂取することの意義なのです。