

活性酸素

活性酸素って何だか知ってますか？何となく分かるけど……………。

では、何なのか探ってみましょう！！

酸化…酸化とは、物が錆びついたり、腐ってしまうことを言います。

活性酸素の誕生

人は、体内に取り入れた酸素で、食べ物をエネルギーに変えます。このエネルギーを作る過程で、酸素は、水素と結合して水になりますが、約2%の酸素は、水素と結合せずに、活性酸素になってしまいます。これが、活性酸素（体のサビ）の誕生です。

☆良いところ

体内に侵入してきた細菌・ウイルスなどをやっつける！（溶かす）

★悪いところ

正常な細胞まで、やっつけてしまうので（溶かし過ぎ）病気を引き起こしてしまう。

活性酸素がしやすいもの

**喫煙・紫外線・ストレス・飲みすぎ・食べすぎ・
加工食品・激しい運動・環境汚染**



活性酸素を減らしてくれるもの

誘発原因を避けること！

そして、活性酸素の攻撃をブロックするには、

～抗酸化物質が含まれるもの～

ビタミンA・E・C ハーブ類 ゴマ類

ポリフェノール…お茶のカテキン、ワイン、チョコレート、ブドウ



人間は元々酸化を防ぐ、酵素と脳内ホルモンを持っています。

脳内ホルモンは、夜しっかりと寝ることでメラトニンが出て、

活性酸素を少なくしてくれます。しかし……………

この、酵素も脳内ホルモンも20代を過ぎるとドンドン……………減ってきてしまうのです！

シミ・しわが増えてしまうのも、このせい！？活性酸素を増やす行動をなるべく避けて、

食事から活性酸素を撃退していきましょう！

