

健康な体は食事から ～抗酸化作用で生活習慣病予防～

私たちは酸素を体内に取り込みエネルギーを作っていますが、使われなかった酸素は酸化し体が錆びついた状態のようになります。

体の中の機能が錆びつくと正常な働きができなくなり、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす要因やシミ・シワ・くすみなどの肌荒れ、免疫力の低下、思考力・記憶力の低下を引き起こすことにつながります。

さらに、喫煙やストレス、運動不足、食べ過ぎ、多量の飲酒などは「活性酸素」を大量に発生させる原因となります。

そのため、活性酸素を消去する成分(抗酸化物質)の摂取を心掛けるようにしましょう。

「活性酸素」を抑える抗酸化作用のある主な栄養素と多く含まれる食品とは…

- | | |
|--|-------------------------------|
| ○ビタミンA
ニンジン、カボチャ、ホウレン草、かんきつ系の果物、アボカドなど | ○ポリフェノール
コーヒー、ブルーベリー、ブドウなど |
| ○ビタミンC
かんきつ系の果物、イチゴ、アボカド、ブロッコリー、小松菜、赤ピーマン、キャベツなど | ○リコピン
トマト、スイカなど |
| ○ビタミンE
ごま、アーモンドなどナッツ類、玄米、赤ピーマン、大豆、大豆製品、アボカド、植物油など | ○イソフラボン
豆腐、納豆、きな粉など |
| ○セレン
魚介類、海藻類、ごま、玄米など | ○カテキン
緑茶など |
| ○亜鉛
牡蠣(かき)、魚介類、アーモンドなどナッツ類、納豆、玄米など | ○セサミン
ごま |

今回は、生活習慣病予防 ～抗酸化作用メニュー～です。

「鯖のちらし寿司」の鯖は生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれる他に、抗酸化作用のあるセレンも豊富に含まれています。酸味をきかせたメニューが食欲をそそり、夏バテ予防やおもてなしの食事にもおすすめです。

「ナスと豚肉のおろし煮」のナスはβ-カロテンや皮の紫色の色素であるナスニンに強い抗酸化作用があります。これをたっぷり吸収するためには、皮つきのまま調理するのが一番で、β-カロテンは油に溶ける性質があるため油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。

「パプリカとアボカドのワサビ和え」のアボカドはビタミンA、C、Eが豊富でその他にも抗ガン作用のあるルチンやカロテノイドが多く含まれており、これらの成分にも抗酸化作用を期待できます。またパプリカはピーマンに比べビタミンC、ビタミンEが豊富なため、こちらも高い抗酸化作用に有効な食品です。加熱することで甘味が増し、料理の彩りとしても使用しやすい食品です。

ぜひ一度ご家庭でお試ください。

※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。

《今月のメニュー》

- ☆鯖のちらし寿司
- ☆ナスと豚肉のおろし煮
- ☆パプリカとアボカドの
ワサビ和え
- ☆オレンジ



《栄養素》

エネルギー	576kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	18.3g
炭水化物	81.5g
食塩相当量	2.1g