

## 活性酸素を過剰に発生させない生活習慣を送ろう

私たちは日々呼吸をして酸素をとり入れ、食事から摂った栄養素を燃やしてエネルギーを作り出していますが、この過程で酸素の一部が変化して活性酸素となります。活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスの攻撃から体を守る大事な物質ですが、酸化力が非常に強く、過剰に発生すると正常な細胞まで攻撃します。過剰な活性酸素はがんや生活習慣病の原因となるだけでなく、卵子や精子への影響も懸念されています。日々、活性酸素を避けることは出来ませんが、過剰に発生させない生活習慣を心掛けていくことが大切です。妊活のためにも健康維持のためにも気を付けていきましょう。

### 活性酸素を過剰に発生させない生活習慣

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1 アルコールの摂り過ぎに気を付ける | 2 たばこを控える           |
| 3 過度のストレスを避ける      | 4 紫外線に長時間浴びないようにする等 |

## 活性酸素を抑制する栄養素とは

活性酸素のダメージを軽減する物質として抗酸化物質が注目されています。今までのYFPでも1日に野菜350g(毎食に両手1杯分の野菜)と果物200g(1日に片手1つ分の果物)を摂ることをお勧めしてきましたが、野菜や果物にはポリフェノール、カロテノイドなどの様々な抗酸化物質が含まれています。また、鮭や海老、蟹などに含まれるアスタキサンチン、大豆に含まれているイソフラボンなども近年注目されている抗酸化物質です。

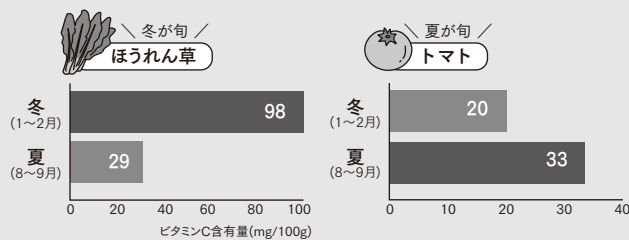
<b>ビタミンC</b> 赤・黄ピーマン、ブロッコリー、レモン、いちご等	<b>ビタミンE</b> アーモンド、落花生、ごま、かぼちゃ、植物性油脂等	
<b>ポリフェノール</b>		
<b>アントシアニン</b> ブルーベリー、赤ワイン、なす、いちご、ぶどう	<b>タンニン類</b> <タンニン> お茶や柿の渋味成分 <カテキン> お茶の主成分	<b>フラボノイド</b> <ケルセチン> 玉ねぎ、赤ワイン、ブロッコリー、ココア <イソフラボン> 大豆など
<b>カロテノイド</b>		
<b>カロテン類</b> <β-カロテン> にんじん、かぼちゃ <α-カロテン> にんじん、かぼちゃ <リコピン> トマト、スイカ	<b>キサントフィル類</b> <アスタキサンチン> サケ、カニ、エビ <ゼアキサンチン> ほうれん草、パパイア <ルテイン> ほうれん草、ブロッコリー	

参考: World Health INSURANCE SOCIETY [http://www.world-kenpo.com/health\\_info/caroty\\_old/1009caroty/top2.html](http://www.world-kenpo.com/health_info/caroty_old/1009caroty/top2.html)

## 旬の食材には抗酸化物質がたくさん

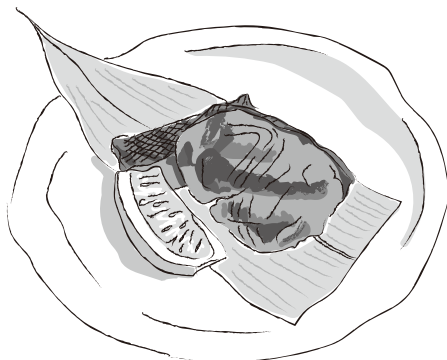
毎日の食事にいつも同じ食材を購入しがちですが、抗酸化物質は旬の食材により多く含まれています。旬の食材を積極的に摂り入れていきましょう。

参考: 玄米食堂 <https://blog.genmaikoso.co.jp/2019/09/post-856.html>



### Recipe

## 鮭のはちみつ味噌漬



はちみつ味噌に漬けることでパサつきがちな生鮭がしっとりやわらかく。お弁当のおかずにもおすすめです。

### 【材料 (2人分)】

生鮭 ..... 2切れ  
 はちみつ ..... 大さじ1  
 味噌 ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ1

### 【作り方】

- ① 鮭はさっと洗い水気をとってから、2等分に切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせて鮭を漬け、ラップで包んで一晩置く。
- ③ 調味料をキッチンペーパーでふき取り、焼く。