

# 活性酸素

現代は、食事情が変化し欧米化した上、運動不足やまたは、過剰な運動により活性酸素の発生等が高くなっています。活性酸素が発生すると、細胞の脂質や拡散が損傷し有病率が高まります。

最近、この活性酸素を分解したり、予防する微量栄養素が何かと話題になっています。

その一つが**セレン**です。セレンは、活性酸素を分解する酵素の成分である銅、マンガン、亜鉛の三つとともに過酸化水素や遊離過酸化物を還元する**グルタチオンペルオキシダーゼ**の構成元素です。ビタミン E に似た働きをする抗酸化物質ですが、近年、銅、亜鉛、セレン、どれも所要量を満たしていません。

また、ビタミンの中では、A・C・E が活性酸素を除去します。

それからアミノ酸類も活性酸素を減らす事が出来ますし、最近耳にするファイトケミカル類、例えばカテキン・リコペンなどのポリフェノールやコエンザイム Q10も予防になります。

これらを、効率よく摂るには、穀類を食べる事、つまり日本人は米を中心に、主菜・副菜・汁物の食事のバランスを考えていくことが一番早いように思えます。3食をしっかりバランスよく摂り、少々の果物をよく噛んでゆっくり楽しんで食べる。この当たり前の事が、あなたの健康を作るのです。