

美に効く！ 栄養



「キレイになりたい」「もう少しやせたい」…。
そんな願望が食事で叶えられることをご存じですか？
今回のテーマは、抗酸化フード。
老化の原因となる活性酸素を抑えるので、
アンチエイジング効果も期待できます。

抗酸化フードで 若々しく



春菊
ビタミンA、C、E



小松菜
βカロテン、ビタミンC



イチゴ
ビタミンC、E



ブルーベリー
ビタミンC
アントシアニン



キウイフルーツ
ビタミンC



赤ワイン
カテキン、タンニン
飲み過ぎには
注意



緑茶
カテキン、タンニン



レンコン
ビタミンC

プチトマト
βカロテン、リコピン
ふつうのトマトよりも
栄養価が高い



ナッツ類
ビタミンE
なるべく植物油や食塩を
使用していないもの



ニンジン
βカロテン



サケ
アスタキサンチン



活性酸素とは？

物質を酸化させる力の強い酸素のことで、過剰に発生すると身体の細胞を傷つけ、老化を促進します。美容に悪影響があるだけでなく、ガンや動脈硬化に関わっているともいわれており、紫外線や大気汚染、タバコやストレスなどによって増加します。活性酸素の酸化作用を阻止する対策としては、食事から抗酸化成分を取り入れることがあげられます。

身体をサビさせない！ おすすめの食品

抗酸化物質には、ビタミンC、Eをはじめ、色の濃い野菜に含まれるβカロテンやリコピン、サケに含まれるアスタキサンチンや緑茶に含まれるカテキンなどがあります。上のイラストを

参考にいろいろな食品を少しずつバランスよくとるよう心がけることが大切です。また、野菜の抗酸化成分は皮にいちばん多く含まれているので、なるべく皮ごと食べるようにしましょう。

βカロテン、リコピン、ビタミンEは脂溶性のため油で調理したり、ドレッシングをかけたりすることで腸内の吸収率があがります。ビタミンCは、水に溶けやすい性質なので、電子レンジで加熱したり、スープなどにして溶け出したものを活用すると効率的に摂ることができます。

エイジレスな美のために

食事によって内側から美を強く磨く方法は、コスメのようにすぐに結果の

●その他のフード

温州ミカン：ビタミンC、β-クリプトキサンチン

ジャガイモ：ビタミンC

カボチャ：β-カロテン、ビタミンE

ニラ：ビタミンC、β-カロテン

ネギ(特に葉)：ビタミンC、β-カロテン

見えるものではありません。でも、あなたの身体を作っているのは、あなたが今まで口にしてきたもの。食生活の善し悪しは必ず肌にあらわれます。10年後も輝くために、今からよい食習慣を少しずつ取り入れましょう。