

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
暑い日がまだまだ続いています。疲れは溜まっていますか？そんな疲れの原因はストレスです。
ストレスで体が酸化して疲れるのです。そんな体の酸化を防ぐ「**ファイトケミカル**」を紹介します。

ファイトケミカルとは

ファイト、といっても戦うファイトではないですよ。Phytoと書いて**植物**という意味で、**フィト**とも読みます。ケミカルは化学物質のことなので直訳すると植物性化学物質ですね。ファイトケミカルは植物に含まれており、植物自体が紫外線や昆虫などの**外敵から身を守るために作り出す色素・香り・辛味・ネバネバなどの成分**のことです。なので1種類の植物ではなく、いろいろな野菜・果物・豆類に含まれています。ポリフェノールやカロテン、リコピンなど聞いたことがあると思います。これらも含めて総称がファイトケミカルです。必須栄養素ではないですが、健康のためにおすすめする栄養です。



活性酸素

ストレスを感じると体内の**活性酸素**が増えます。**活性酸素**は体を酸化し、**しわ・しみ・老化**などの原因になります。本来酸化を防ぐ**抗酸化作用**が体には備わっていますが、加齢とともにその作用が弱くなってしまいます。まずはストレスをあまり溜めないことが重要ですが、なかなか難しいですね。そこで**ファイトケミカル！**
活性酸素を取り除いて老化防止や、ガン予防にもなります。

7色のファイトケミカル

ファイトケミカルは7色の食材で分けられます。理想は7色すべてを1日に摂取することです。

赤	トマト・唐辛子・スイカなど	抗酸化作用・脂肪燃焼など
黄色	玉ねぎ・レモン・アボカドなど	デトックス・アンチエイジング・目の保護など
オレンジ	かぼちゃ・パパイア・人参など	抗酸化作用・生活習慣病予防など
緑	ほうれん草・モロヘイヤなど	抗酸化作用・消臭・殺菌など
紫	ブドウ・ブルーベリー・ナスなど	目の疲労回復・視力低下予防など
黒	ゴボウ・わかめ・そばなど	血糖値改善・抗菌作用など
白	タケノコ・ニンニク・山芋など	美肌効果・免疫力アップ・殺菌作用など

植物性の食べ物には他にもたくさんの効能・効果があります。自分の健康で気になるファイトケミカルを探してみましょう！

