



健康な生活に必要な栄養素とは

「細胞の劣化」と、体の組織である「たんぱく質の変化」が起こると、私たちの体は力を失い老化していきます。そこには抗えない加齢という重圧の他に、睡眠や運動なども関与していますが、最たる原因は、体を作っている食事にあります。どれだけ運動をしていても、日々、体にとって毒になるものを食べ続けていれば、病気や老化の原因になることは明白です。消化吸收の代謝によって、食べたものが分解され、エネルギーや体の材料になっていくわけですから、体にとってよいものを食べるのが何より大切です。

肉を中心とした欧風の食生活は、体を酸化させると言われます。肉類や脂質の消化には複雑な過程が必要で、消化吸收を行う腸や、体内の老廃物を処理する肝臓に負担がかかり、体内が酸化しやすくなります。体内の酸化は、血管に障害を与え、生活習慣病の原因になるというのが通説です。しかし肉類や揚げ物が大好きだと話す人たちがツヤツヤした肌を維持し、ご自身の足で歩き、生活習慣病とも無縁である。そこには、酸化を防ぐ特別な手立てがあるのでしょうか。ミトコンドリアには糖を使ってエネルギーを作る発電所の働きをしていましたが、実は体の酸化にも大きく関係しているのです。ミトコンドリアはエネルギーを作り出す際に、車でいう排気ガスのような不要物を生み出しています。1つは二酸化炭素。こちらは呼吸で対外に放出されるので問題ありませんが、もう一つ「活性酸素」という厄介なものを発生させてしまいます。活性酸素は周囲の分子から、あたりかまわず電子を奪おうとします。「体が酸化する」とか「体が錆びる」というのがこの状態です。半分に切ったリンゴが茶色に変色するような状態がエネルギーを作るたびに体内で起こっているのです。

エネルギーを作り出すたびに、体内の細胞がしなびていくわけです。ただし、ミトコンドリアは大変賢い性質を持っていて、活性酸素を除去するために「SOD(スーパー・オキシド・ディスムターゼ)」という酵素を自ら作って、活性酸素を水に変換しています。自分で出したごみの処理も行う律儀な性質を持っているわけです。しかし、活性酸素が増えすぎると、ミトコンドリアのSODだけでは処理が追い付かなくなり、「細胞傷害性活性酸素」と呼ばれる、体を強力に酸化させる「悪玉活性酸素」が作られてしまいます。悪玉活性酸素が蓄積していくと、ミトコンドリアの機能も低下し、エネルギーを生み出す力が弱まっていくのです。肉類や脂ものを食べてカラダが酸化するのも、ミトコンドリアエネルギーによって起こる酸化も、体内にある物質で除去できるのはミトコンドリアが作り出すSODだけです。つまり、ミトコンドリアがげんきでなければ、私たちのあちこちが錆び、しなび、老化の一途をたどることになります。ということは、何を食べても胃もたれせず、美味しく食べられる人たちというのは、ミトコンドリアが元気である、そしてミトコンドリアが存在する細胞そのものにも活力があるということになります。

抗酸化効果のある食品で活性酸素を除去しよう！

若い頃であれば、悪玉活性酸素の蓄積が少なく、SODだけでも錆びを防ぐことができたかもしれません。しかし、何十年にもわたって蓄積された悪玉活性酸素には、何らかの対処をしなければ、老化のスピードを緩めるのは難しいはず。そこで、活性酸素を除去する「抗酸化力」を持った食材を摂取する必要があります。数あるファイトケミカルの中でも「ポリフェノール」「カルテノイド」「含硫化合物(がんりゅうかごうぶつ)」には特に抗酸化力が強い食材です。

図表 5 主なファイトケミカル

	種類	含まれる主な食品
ポリフェノール (フラボノイド系)	アントシアニン類	ブルーベリー、ブドウ
	イソフラボン類	大豆
	フラボン類	セロリ、パセリ、ピーマン
	フラバノール(カテキン)類	緑茶、果実類、カカオ
	フラボノール類	ブロッコリー、タマネギ
カロテノイド	フラバノン類	柑橘類の果皮
	α-カロテン	ニンジン、カボチャ
	β-カロテン	ニンジン、カボチャ、トマト
	β-クリプトキサンチン	みかん、ホウレンソウ
	リコピン	トマト、スイカ
	ルテイン	ホウレンソウ、ブロッコリー
含硫化合物	ゼアキサンチン	カボチャ、トウモロコシ、モモ
	イゾチオシアネート系	ダイコン、ワサビ
	システインスルホキンド系	タマネギ、キャベツ