

# 抗酸化作用ってなに？

“抗酸化作用があり、体に良い”というような話はよく聞きますが、抗酸化作用とは何かはご存知ですか？  
なぜ体によいのか、簡単に解説します。

## 抗酸化作用とは？ 体の酸化を抑えるはたらき

私たちは体を動かして生活するために、酸素を使ってエネルギーを作りだしていますが、取り込んだ酸素の一部が“活性酸素”という物質に変わります。この活性酸素が増えすぎると、釘が酸化してさび付くのと一緒のように、体も酸化して健康に悪影響を与えてしまいます。抗酸化作用を利用して体を守ることが大切です。

### 活性酸素によって起こる可能性のある症状

▶動脈硬化、糖尿病、脂質異常症、がん、免疫機能の低下、肌のシミ・シワ など

### 活性酸素のはたらきを活発にする要因

▶加齢、紫外線、ストレス、喫煙、飲酒、脂肪のとりすぎ、運動不足、激しすぎる運動 など

## 抗酸化作用のある食材の例 \*食べる際は、適量を守りましょう

### ビタミンA を多く含む食材

油に溶けやすいため、油を使う料理で食べるのがおすすめ！

にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー  
レバー・うなぎ など



### ビタミンC を多く含む食材

熱に弱く水に溶けやすいため、生で食べるのがおすすめ！

レモン・みかん・グレープフルーツ  
キウイフルーツ・イチゴ など



### ビタミンE を多く含む食材

油に溶けやすいため、油を使う料理で食べるのがおすすめ！

アーモンド・ピーナッツ・ごま  
オリーブ油・アボガド など



### カロテノイド を多く含む食材

緑黄色野菜に多く含まれる、天然の色素成分

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草  
パプリカ・トマト など



### アントシアニン を多く含む食材

ポリフェノール的一种で、食物の苦みや渋み成分

ブルーベリー・ぶどう  
赤ワイン・黒豆・なす など



### イソフラボン を多く含む食材

ポリフェノール的一种で、食物の苦みや渋み成分

大豆・納豆・豆腐・豆乳  
厚揚げ・きな粉 など



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

### ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧くださいか、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

### キャロットカレードリア



作り方を動画でも公開しています！

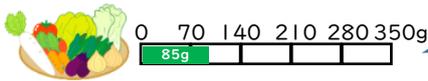


塩分 **1.1**g

**【栄養価】1人分**

エネルギー449kcal/たんぱく質 17.4g  
脂質 17.7g/炭水化物 62.3g

**【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上**



1日の目標量の約 **1/5**

**【材料】2人分**

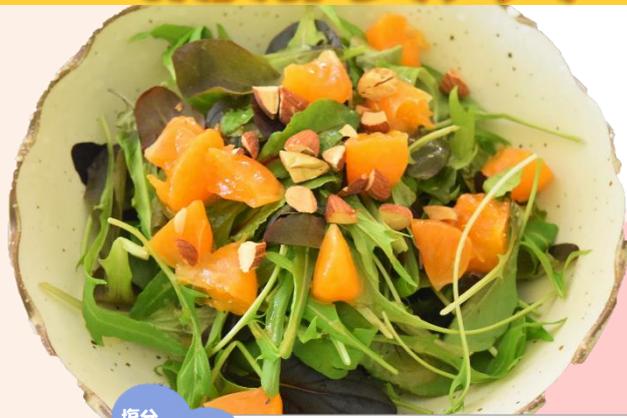
ごはん	260g	【ホワイトソース】	
にんじん	小1本	バター	4g
玉ねぎ	小1/2個	小麦粉	小さじ1
豚ミンチ	100g	牛乳	150cc
オリーブ油	小さじ1	コンソメ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1	ピザ用チーズ	15g
カレー粉	小さじ1		

**【作り方】**

- ① フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんじんと玉ねぎ、豚ミンチを弱火で炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、ごはんを加えて炒め合わせる。
- ③ ウスターソースとカレー粉を加え、味をつける。
- ④ ホワイトソースを作る。フライパンにバターを入れて弱火で溶かす。小麦粉を加えて炒める。ひとかたまりになったら、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。コンソメを加える。
- ⑤ グラタン皿に③を2つに分けて盛り、ホワイトソース、ピザ用チーズをかける。
- ⑥ 250℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

にんじんは、抗酸化作用のあるビタミンAを豊富に含む食材です。ホワイトソースをかけず、カレーチャーハンにしても美味しいです。

### ナッツサラダとみかンドレッシング

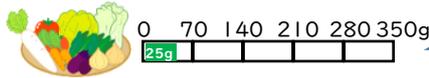


塩分 **0.2**g

**【栄養価】1人分**

エネルギー84kcal/たんぱく質 1.5g  
脂質 6.3g/炭水化物 6.7g

**【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上**



1日の目標量の約 **1/10**

**【材料】2人分**

【サラダ】	
ベビーリーフ	1パック
アーモンド(無塩)	8粒
【ドレッシング】	
みかん	1個
オリーブ油	小さじ2
レモン汁	小さじ2
A 塩	ふたつまみ
砂糖	小さじ1/2
黒こしょう	少々

\*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

**【作り方】**

- ① ベビーリーフはさっと洗って水気をきり、盛り付ける。
- ② アーモンドを粗く刻んで、①の上にちらす。
- ③ みかんは皮をむいて、薄皮のまま粗く刻む。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、みかんを加える。サラダに添え、食べる直前にかける。

ベビーリーフをはじめ、アーモンドやみかんなど抗酸化作用のある食材を詰め込んだサラダです。

**野菜 足りていますか？**

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡

