



ひまわり通信

No.00742. 2025.11.6(木)

健康寿命から貢献寿命へ

抗酸化による老化防止の効果

●抗酸化とは？

私たちの体は酸素を利用してエネルギーを作りだしていますが、酸素を利用すると同時に**活性酸素**は常に体内で生じています。この**活性酸素が私たちの細胞を傷つけ、被害をもたらしています**。**活性酸素は老化、がん、シワ、しみ、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の原因となります**。

活性酸素は年齢とともに増えるとも言われていますが、ストレス、食品添加物、タバコ、激しい運動、多量飲酒、紫外線なども活性酸素が増える原因です。活性酸素を増やす因子は身の回りにたくさん存在しています。

体内で増えた活性酸素を除去していくことが、老化や、がん、生活習慣病などの予防になります。活性酸素によって酸化を抑えることを、抗酸化と言い、活性酸素から体を守ることを抗酸化作用と言います。

抗酸化とは体の中を錆びつかせない（酸化を抑えること）ことですが、活性酸素は体内の酵素によって分解されます。しかし活性酸素の生成量が多いと、無毒化が間に合わずダメージを受けてしまいます。活性酸素の働きを抑えるのは酵素だけでなく、抗酸化物質も活性酸素から体を守ってくれます。

私たちの体内では活性酸素を無毒化する抗酸化の働きが加齢によって低下していきます。そのため処理しきれなかった活性酸素は体内にたまり、より毒性の強いものへと変わっていきます。

●抗酸化物質とは？

抗酸化物質とは、酸化されやすい物質のことで、活性酸素などによって私たちの体が酸化されるよりも優先的に酸化してくれます。そのため、抗酸化物質自身が酸化されることで、体を酸化から防御してくれます。**抗酸化物質によって、私たちの細胞は無傷でいられます**。体内で生成される活性酸素の代表的な種類はスーパーオキシド、一重項酸素、ヒドロキシラジカルです。特に活性酸素の中で毒性が強いものは、ヒドロキシラジカルです。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

㈱日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198