

【カラダを酸化させやすい食事とは？】

私たちがの食事の中には、体を酸化させ、健康や美容に悪影響を与えるものがあります。これらは活性酸素の増加を招き、老化や生活習慣病の原因となります。体を酸化させやすい食事を理解して、サビない身体作りを。

体を酸化させやすい代表的な食事

1. 加工食品やファストフード

インスタント食品、スナック菓子、冷凍食品、揚げ物など。これらの食品には保存料、着色料、トランス脂肪酸などの添加物が多く含まれています。これらが体内で酸化ストレスを引き起こしやすいです。代謝を低下させ、肥満や肌荒れ、心血管疾患のリスクを高めます。



3. 過剰な脂質（特にトランス脂肪酸）

マーガリン、ショートニング、揚げ菓子、ファストフードのポテトなど。酸化しやすい脂質が含まれており、体内で炎症を促進します。動脈硬化、心血管疾患、肥満を引き起こしやすくなります。



5. 質の悪い油を使用した食品

古い油で揚げたもの、酸化した植物油など。酸化した油を摂取すると、体内で活性酸素が急増します。腸内環境の悪化や炎症の増加につながります。



2. 過剰な糖質

白米、白パン、ケーキ、クッキー、ジュースなどの高GI食品。血糖値の急激な上昇と下降が活性酸素を発生させます。また、糖質がタンパク質と結びつく「糖化反応」により、老化物質（AGEs）が生成されます。肌の弾力を失わせ、しわやたるみを引き起こすほか、ダイエットを妨げる原因にもなります。



4. アルコールの過剰摂取

ビールやワインなどのアルコール飲料を頻繁に摂取すること。アルコールの代謝過程で活性酸素が発生します。肝臓への負担増加、肌荒れ、免疫力低下など。



6. 過剰な加工肉の摂取

加工された赤肉（ソーセージ、ベーコン、ハムなど）。赤肉に含まれる鉄分が酸化を促進し、活性酸素を発生させます。動脈硬化やがんのリスクを高めると言われています。



酸化を防ぐ食事と栄養の改善法

(1) 抗酸化物質の摂取

抗酸化作用を持つ栄養素を積極的に摂ることが重要です。

ビタミンC：レモン、オレンジ、キウイ、ピーマンなど。
ビタミンE：アーモンド、ヘーゼルナッツ、ひまわり油。
ポリフェノール：ブルーベリー、赤ワイン、緑茶、カカオ。
カロテノイド：にんじん、ほうれん草、トマト、かぼちゃ。
セレン：魚介類、卵、ブラジルナッツ。



(2) 抗酸化食品の具体例

緑黄色野菜：ほうれん草、ブロッコリー、ケール。
果物：アボカド、ベリー類、柑橘類。
ハーブやスパイス：ターメリック（ウコン）、シナモン、ローズマリー。
発酵食品：納豆、キムチ、ヨーグルト（腸内環境を整えることで酸化を軽減）。

(5) 水分補給

十分な水分を摂ることで代謝を促進し、酸化物質の排出を助けます。

(3) 糖質管理を徹底する

糖質摂取をコントロールし、酸化ストレスを抑えることが重要です。

低GI食品を選ぶ：玄米、全粒粉パン、オートミールなど血糖値が急上昇しにくい食品を選びましょう。
間食の工夫：お菓子やジュースの代わりにナッツやフルーツを摂取する。



(4) 良質な脂質を摂取

オメガ3脂肪酸を含む食品は、炎症や酸化を抑制します。
食品例：サーモン、イワシ、クルミ、亜麻仁油、えごま油。



酸化ストレスは、私たちの健康や美容、さらには日常生活にまで多大な影響を及ぼします。特に糖質の過剰摂取は酸化を助長し、ダイエット効果を妨げるだけでなく、生理痛や頭痛といった不調の原因にもなり得ます。しかし、日々の食事に抗酸化食品を取り入れ、糖質摂取をコントロールすることで、酸化の影響を抑えることが可能です。また、生活習慣の見直しを合わせて行うことで、さらに効果が高まります。健康的で若々しい体を保つために、今日から酸化対策を始めてみませんか？

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に『栄養指導』をさせていただいております。原因がわからない不調など、お悩んであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。