

食事と食べ方を見直して老化を防止

健康

への関心が高まる昨今、体に必要な栄養素が豊富に含まれ、老化防止に効果的な食材 **アンチエイジングフード** に注目が集まっています。その代表的な食材などを、**濱尾和慶がまとめました。**

ホマト 抗酸化力が強い

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なため、野菜売り場に並ぶ食材を毎日バランスよく食べていけば、体の機能を維持する栄養素のほぼ全てを補うことができます。



卵 健康を支える万能食材



健康にいい食材はたくさんありますが、何といっても卵がおすすめです。卵は鶏のひながかえるために必要な栄養素がそろっているため、人間が必要としている栄養素がほとんど含まれています。

ブロッコリー 栄養豊富 野菜の王様



野菜には体に欠かせない栄養素が豊富にありますが、最近、野菜の栄養素として注目されているのがファイトケミカル（植物化学物質）です。日光を浴びて生育する野菜は、紫外線など有害なものを遮断したり、無害にしただけでなく成長していきます。そうした働きの一つがファイトケミカルです。

サンゴ 皮ごと食べる



朝食にはぜひ果物を取り入れてください。果物は全般的に水分が多いので、利尿によるデトックス（解毒）効果が期待できます。

納豆 血液をサラサラに



納豆やオクラ、山芋などネバネバとした食材には、粘りのもとになるムチンという物質があります。これは、糖質の吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を抑制します。

サケ 認知症の予防に効果



サンマやアジなどの青魚に、脳の老化を防ぐDHAや動脈硬化を防ぐEPAが多く含まれているのは有名です。

食生活 一こがポイント

- ① 腹八分」を心がけ 理想は 腹七分
- ② バランスよい食事
- ③ 炭水化物を取り過ぎない
- ④ 空腹の状態を作る
- ⑤ 午後8時までに夕食を終える
- ⑥ ゆっくりかんで時間をかける
- ⑦ 野菜から食べる
- ⑧ 肉は食べ過ぎず魚は積極的に