

老化防止のための食事

ビタミン E を多く取り入れた食事

老化防止に効果のあるのは、抗酸化作用があるビタミン E を取り入れた食事です。

ピーナッツやほうれん草、唐辛子に多く含まれている栄養成分です。

ビタミン E をたっぷり摂取することができる献立として、

ほうれん草のピーナッツ和えがあります。

ビタミン E は、それだけを摂取するより他のビタミンである A や C と一緒に摂取することで、効果を高めることができるとされています。

ビタミン A やビタミン C は、野菜に多く含まれていますので

サラダを習慣的に食べるようにすると良いでしょう。

トマト、チーズ、ゴーヤなどを使ったサラダが特に老化防止の効果のある食事だといわれています。

また、ドレッシングはオリーブオイルで作ったものを使うと良いでしょう。

さらに多くのビタミン E を摂取することができます。

良質のたんぱく質を多く摂る

私たちの体を作る細胞はたんぱく質からできています。

そして細胞というのは日々生まれ変わっています。

新しい細胞を生み出すためには、たんぱく質が必要になります。

ですから、たんぱく質は若さを保つのに必要なのです。

大豆などの豆類にはたくさんの植物性たんぱく質が含まれています。

豆類を上手に取り入れた食事は老化防止効果があるということになります。

例えば、煮豆は若さを保つ献立の一つです。

黒大豆を煮たものと、血液をさらさらにする効果が得られます。

また、**血圧低下、風邪予防、糖尿病やガンの予防、利尿作用**などの効果があります。

アボガドを取り入れた食事にも老化防止の効果があります。

アボガドは果物の中でも栄養価が高いといわれています。

たんぱく質やビタミンがたっぷり含まれているのです。

老化防止に有効な食材

ポリフェノール

老化防止に有効な食材として、赤ワイン、緑茶、紅茶、ウーロン茶、ココア、チョコレート、大豆製品、かんきつ類、ゴマなどがあります。

これらの食品には、**ポリフェノール**という栄養分が含まれています。

ポリフェノールは身体を若く保つ働きを持っています。

細胞を活性酸素から守る働きをポリフェノールは持っているのです。

活性酸素は、体外から入る細菌から体を守る働きがあります。

しかし、大量に体の中に溜まると、細胞を傷つけて体を衰えさせてしまうのです。

ですから、**ポリフェノールを多く含む食材を摂ることで老化防止**になるのです。

日々の食事の中でこれらのものを上手に摂るように工夫しましょう。

ビタミンEとビタミンC

また、**ビタミンEやビタミンC**が含まれた食材も老化防止に**効果**があります。

これらの栄養素も同様に活性酸素から体を守る抗酸化機能を持っています。

ビタミンEを多く含む食品にほうれん草やナッツ類があります。

ほうれん草とピーナッツを和えることによって、大量のビタミンEを摂取することができます。

また、**レモンやブルーベリーのような果物**にはビタミンCが多く含まれています。

果物だけではなく野菜も老化防止の食材として知られています。

そのほかにも老化防止の食材として**かぼちゃ**が知られています。

かぼちゃはビタミン類がたっぷり含まれています。

先に挙げたビタミンEとビタミンCだけではなく、 β カロチンも含まれています。

血液をさらさらにする効果があるため、血管を守ることができます。

そしてガンを防ぐ効果もあります。

老化防止に効果的な納豆



納豆は老化防止のために、とてもふさわしい食品です。
納豆が含んでいる成分に**ポリアミン**というものがありますが
アンチエイジングと動脈硬化を防ぐ働きを持っています。

体内でポリアミンの量のバランスを保つことが、動脈硬化を防ぐことにつながります。血管の老化を防ぐ効果もあるといわれています。

ポリアミンは、老化防止に欠かせないものだといえます
それ以外にも納豆はアンチエイジングに有効な成分を含んでいます。
糖尿病や高血圧、高脂血症のような生活習慣病と老化には深い関係があります。
高血圧のような生活習慣病は動脈硬化が原因となる場合があります。
動脈硬化は生活習慣病とそれだけ関わりが深いということなのです。
老化や病気は、年齢を重ねるにつれ進行する動脈硬化が原因となります。

つまり、老化防止には動脈硬化を防止することが重要なのです。
動脈硬化を防ぐことによって老化防止が実現するともいえます。
納豆は動脈硬化を防ぐ働きがある食品だといえるのです。ポリアミンバランスとは、
大量にポリアミンを含む食品を摂取して老化や動脈硬化を防止することです。
これはアンチエイジングに非常に大切なことです。
精神的に若さを保つことと食事によって健康を保つことが老化防止のためには欠かせません。
健康で長生きするためには、ポリアミンを摂取する必要があります。

その他の納豆が持つ老化防止効果のある成分

さまざまな老化防止に効果を持つ成分が納豆には含まれています。
体内の活性酸素が老化を進行させ、老化防止を阻害します。
納豆は、この活性酸素を除去する働きを持つ食品です。
活性酸素を体内から取り除くことで、シミやシワを防ぐことができるのです。
ポリアミン以外の納豆が持つアンチエイジング効果の高い成分について紹介していきます。

納豆のアンチエイジング効果を持つ成分

たんぱく質

たんぱく質も老化防止に効果のある成分の一つです。
若くて美しい肌をキープするために必要な成分です。
私たちの体の細胞を作っている成分の大部分がたんぱく質だからです。
納豆の原料である大豆は、たんぱく質を構成するアミノ酸をたっぷり含んでいます。
大豆はとても栄養分が豊富な食材として知られています。

ビタミン B2

美しい肌をキープするために必要な成分にビタミン B2 があります。
この成分は、細胞を再生させ爪、髪や皮膚を作る働きを持っています。
ビタミン B2 も納豆に多く含まれています。

ビタミン E

ビタミン E も納豆に多く含まれている栄養素です。
体内の活性酸素を除去する働きがあります。
また、皮膚の細胞の中において油分と水分の均衡を保つ働きがあります。
そして皮膚のベストな状態をキープすることができます。

カリウム

皮膚の細胞を活性化する働きがある栄養素にカリウムがあります。
細胞の新陳代謝にとって必要な成分です。
この成分も納豆に多く含まれています。

レシチン

皮膚にある細胞には、酸素や栄養分が十分に届けられる必要があります。
そのためには、血行が促進されることが重要です。
納豆に含まれるレシチンにはその働きがあります。

サポニン

また、納豆にはサポニンという物質が含まれています。
過酸化脂質ができるのを防いでくれます。
体内の活性酸素を除去する効果も発揮します。

避けた方が良い食べ物

老化防止のために避けた方が良い食べ物は、食品添加物が多く含まれているものです。食品添加物とは、保存料や着色料などがあります。

加工食品やインスタント食品には特に多く含まれていますので、避けた方が良いでしょう。

食品添加物は、体の細胞を錆びさせてしまう活性酸素を発生しやすいといわれています。また、残留農薬が含まれているものも老化防止のために避けた方が良い食べ物です。

野菜や穀物は無農薬で栽培されたものをなるべく選ぶようにします。

食品に含まれる農薬や汚染物質は体を衰えさせる原因になります。なるべく自然で採れたものを食べるといいということですね。また、**酸化してしまった食品**もアンチエイジングを妨げますので摂取しないように心がけます。

古い油で調理をしないようにします。

揚げ物に使う油は、できるだけ頻繁に交換するようにしましょう。

また、**賞味期限が切れた食品**も老化防止のためには避けた方が良いでしょう。

賞味期限はこまめにチェックするようにし、古くなったものは捨てるようにします。

老化防止のためには、高脂肪の食べ物をなるべく食べないようにします

さらに、雑菌や細菌は体の中の細胞に傷をつけてしまいます。

老化防止のためにこのような食べ物を避ける必要があります。

食品に雑菌や細菌が繁殖しないように、管理や保存をしっかりします

カリウム

皮膚の細胞を活性化する働きがある栄養素にカリウムがあります。細胞の新陳代謝にとって必要な成分です。

レシチン

皮膚にある細胞には、酸素や栄養素が十分に届けられる必要があります。そのためには、血行が促進されることが重要です。

サポニン

また納豆にはサポニンという物質が含まれています。

過酸化脂質ができるのを防いでくれます。

体内の活性酸素を除去する効果も発揮します。

老化防止に効果的な食習慣

老化防止に効果のある食品を上手に日々の食事に取り入れることは重要なことです。どのような食材を選び、どのように調理するか、量、食べ方、頻度などに関してコツがあります。これらのコツを踏まえて、栄養バランスの整った食生活を送ることが大切です。季節の旬の食材を使った献立を工夫します。これが老化防止に効果的な食材となります。旬の食材はたっぷりと栄養を含んでいて、おいしく食事を楽しめます。どこで誰によって生産されたのかということが明記されている食材は安心して使えます。野菜の栄養価は色の濃いものが高いので、そういったものを選ぶようにします。塩、油、砂糖を過剰に摂取するのはよくありません。加工食品にはこのようなものが大量に使われていることがありますので注意が必要です。野菜には水溶性のビタミンが大量に含まれていますので、水でさっと洗い、加熱せずに食べるのがベストです。これが野菜を調理する上で重要な点です。野菜のビタミンは、水に長い時間浸けていることで逃げてしまいます。油で炒めることによって体内に多くビタミンを取り入れることができるのは、脂溶性ビタミンをたっぷり含んでいる野菜です。少量のオリーブオイルやごま油を使用し短時間で炒めます。魚を焼く、あるいは揚げることによって、DHA や EPA のような成分が少なくなります。栄養分を確実に摂取するには刺身や煮ごりとして食べるのが一番です。

食事のとり方

老化防止に大きな効果を発揮する食事の仕方というものがあります。健康と若さを保つためには、食生活というのは本当に大切なことなのです。良く噛んで食べることはその中でも基本だといえます。良く噛むことによって顔の輪郭が鍛えられ、たるみを防止し若々しさを保つことができます。噛むという動作はあごや筋肉を強くすることにつながるからです。また、唾液の分泌も促進しますので、消化吸収をスムーズにします、一口を少なくすることが良く噛むことにつながります。ゆっくり食べることで脳が満腹感を覚え、実際に空腹も満たされます。急いで食べると脳が満腹感を覚える前に過度に食べてしまうために注意が必要です。歯ごたえのある固めの野菜を最初に食べるようにします。血糖値を急速に上げないためにも、糖分の多いものを最初に食べないようにします。年齢を重ねるにつれ食べる量を減らしていかないと、肥満につながります。30代なら腹八分目、40代以降は腹七分目にするように心がけます。カロリーの高いアルコールや清涼飲料はなるべく控えましょう。1日3回の食事を摂るようにすることが大切です。食事の回数を減らして一度にたくさん食べないようにします。成長ホルモンは食事により分泌されます。回数を多く食べることで、それだけ多くの成長ホルモンが分泌されます。食事の回数を減らし、一度に多く食べることは糖尿病の原因となります。また、インスリンの分泌量が増え膵臓に負担となります。