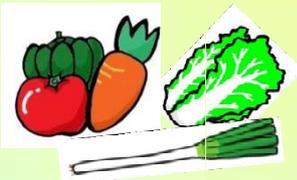




# 健康と栄養だより



## 呼吸器を守る抗酸化物質！

1年で最も強風が多いのは4月と言われています。スギ花粉症は大分落ち着いてきましたが、風が強いと花粉や砂ぼこり、排気ガス、大気汚染物質などが空気中に多くなり呼吸器に負担がかかります。



### 大気汚染の酸化力



排気ガスやPM2.5などの大気汚染物質には毒性があり強い**酸化力**を持っています。鼻などの粘膜にとどまる花粉などに比べ、特にPM2.5汚染物質は直径がかなり小さいので、空気に混じって肺の最も奥の肺胞まで侵入し、**活性酸素**が発生して組織や細胞を酸化させ悪影響を及ぼします。

### 肺と酸素



体を作っている1つ1つの細胞には**酸素**が不可欠です。肺は呼吸をして十分な酸素を体に取り込む重要な働きをしています。肺の機能が低下すると浅い呼吸になり、取り込む酸素の量が少なく呼吸が速くなります。命にかかわる肺炎や肺がん、風邪、気管支ぜんそくなどの病気にもかかりやすくなります。特に喫煙者や高齢者は肺の機能が低下している方が多く、大気汚染の影響を受けやすくなっています。新鮮な酸素を取り込み全身の健康にかかわり肺を、免疫力が高まる食事で丈夫に維持していきましょう。



### 予防の鍵は抗酸化物質！

活性酸素の酸化を抑える**抗酸化物質**を多く食べて呼吸器の炎症を抑制しましょう。ビタミンA・E・Cは**ビタミンACE (エース)**と呼ばれ、食事から摂取される抗酸化物質は安全性が高く、活性酸素を消去する働きが認められています。ビタミンACEはお互いに協力し合って働くので、そろえて摂るとより強力に活性酸素を抑えることができます。人参やほうれん草などの緑黄色野菜に含まれる**β-カロテン**、果物や野菜の**ビタミンC**、魚やナッツ類、野菜（南瓜・菜の花・大根葉）、植物油に含まれる**ビタミンE**を日頃の食事から摂取しておくこと、大気汚染から体を守り肺などの呼吸器障害が出にくくなり、さらに他の生活習慣病の予防にもなります。また長芋、蓮根、白菜、大根、ねぎなどの白い食材は、肺を潤し機能を向上させると言われています。併せて毎日の食事に利用しましょう。

※ 質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい！ 参考参考文献 『栄養成分バイブル』 主婦と生活社

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店  
小野田店 駅東店 鹿島台店  
塩竈調剤薬局  
多賀城調剤薬局



平成27年4月号  
(株)医薬品情報センター  
管理栄養士 門間 弘美