



# 健康と栄養だより

## 夏の疲れと活性酸素！



夏は日差しが強く紫外線を浴びる機会が増えてしまいます。紫外線を浴びると体内で活性酸素が多く発生し、体の細胞にダメージを与えます。自律神経などにも影響を及ぼし夏バテの一因にもなっています。暑さと湿気で疲労がたまりやすいこの時期に食べ物で活性酸素を減らし、夏の疲れを早めに取り除きましょう。



### 活性酸素



活性酸素は外部から侵入した異物を攻撃して排泄させる働きがありますが、過剰に発生すると細胞を傷つけ生活習慣病などの原因になってしまいます。夏の暑さや室内と室外との急激な温度差などで**自律神経**に負担がかかると活性酸素が多く発生します。目から入った強い紫外線も**自律神経**などに影響を与え、活性酸素を発生させるさや食欲不振などの体調不良につながります。そして**自律神経**のバランスが悪くなると、腸内環境も乱れ免疫力も低下します。夏の疲れを早く取るために普段から活性酸素を減らす食事を心がけましょう。色の濃い夏野菜や果物などには紫外線から身を守る抗酸化物質が豊富に含まれ、食べることで人の体内でも役に立ちます。

### トマトの栄養

トマトに含まれる**リコピン**は赤い色素で、強い紫外線を遮断して活性酸素を消去する抗酸化作用によって自身を守っています。**リコピン**の抗酸化作用はβ-カロテンよりも強力に働くようです。肌を守るビタミンAやCも多く、カリウムなどむくみを改善するミネラルも含まれています。クエン酸は胃酸の分泌を促し食欲を増進させます。ミニトマトにはトマトよりも多く**リコピン**が含まれています。

### はちみつの栄養

はちみつの主成分はブドウ糖と果糖で、体内に入ると分解されることなく短時間で吸収され血管に入ります。疲れがたまっている時には効率よく栄養を吸収することができます。他に**オリゴ糖**も含まれており、腸内で悪玉菌を抑制しビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあり腸内環境を整えます。はちみつには抗酸化作用や抗菌作用もあり、夏の疲労回復にお勧めです。

### 活性酸素対策料理

#### 一簡単レシピー

#### ミニトマトのはちみつ漬け (合わせて摂取するとより効果的です)

- ミニトマトをお湯に入れてさっと茹で、冷水に漬けて皮をむく
- 保存容器に湯むきしたミニトマトを入れてはちみつを加える
- 好みの量のレモン果汁とオリーブ油を加え冷蔵庫で冷やす  
(トマトから出た汁は炭酸水で割って飲むと無駄なく利用できます)



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28年9月号  
 (株)医薬品情報センター  
 管理栄養士 門間 弘美