



## 活性酸素とは

呼吸をして取り込まれた酸素は血液で運ばれ、体の隅々まで生きたわたります。この酸素を利用して、細胞内のミトコンドリアはエネルギーのもとを効率的に産生し、副産物として**活性酸素**を出します。

活性酸素は極めて高い酸化力を持ち、体内の細胞を酸化させます。過剰な活性酸素は、細胞膜を破壊したり、DNAを傷つけたりして病気の発症に関与します。眼科疾患では、**緑内障・糖尿病網膜症・加齢黄斑変性症・白内障**に関連があります。

## 活性酸素が増える誘因

- \* 日常ストレス
- \* 紫外線
- \* 放射線
- \* 加齢
- \* 高血糖（糖尿病）
- \* 激しい運動
- \* 喫煙

日々の生活の中で活性酸素が増えていくようになっています。一方でそれを守る仕組みもあります。

## 抗酸化酵素と抗酸化成分

細胞は活性酸素から守る「**抗酸化酵素**」を同時に産生します。また、食事で摂取した「**抗酸化成分**」も活性酸素を除去します。

しかし、大量の活性酸素が発生すると除去するのは難しく、抗酸化酵素を産生する機能も加齢とともに衰えます。

## 抗酸化成分の摂取

酵素の産生は衰えても、食事から摂取する抗酸化成分は食生活で見直すことができます。

### 【代表的な抗酸化成分】

- \* ポリフェノール
- \* カロテノイド
- \* ビタミンC
- \* ビタミンE

これらの栄養を効率よく摂取することで、**病気の発症を予防**することができます。

## LINEお友だち登録

6月30日現在で  
**224名**の方にお友だち登録をしてもらっています。

