



健康メモ

令和元年7.8月号

アスタキサンチンで長寿力ゲット！

赤橙色の天然色素、アスタキサンチンは海洋に広く分布する天然のカロテノイドのひとつです。サケの切り身やイクラなどに含まれており、抗酸化力が極めて強く、アスタキサンチンの抗酸化力は代表的なビタミンEの約1000倍に相当するといわれています。サケが川を遡上するとき、浅瀬で強烈な紫外線にさらされ悪玉の酸素である活性酸素が発生して体がボロボロになる、この時大量に発生する活性酸素を消去してサケの身を守るのがアスタキサンチンなのです。アスタキサンチンはこの抗酸化力以外にも色々な効果があると研究により検証されてきています。

★抗酸化作用

生きるために栄養をとり太陽の光を浴び呼吸することで私たちの身体は刻々と酸化し錆び付いていきます。この錆びつく原因・活性酸素のなかの一重項酸素を消去することで酸化的損傷を抑えます。

★メタボリックシンドロームの改善作用

★抗疲労作用

★脳の認知行動能力の向上作用

★抗炎症作用

動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病がサイトカインやエイコサノイドといった炎症性メディエーターによって起こる「慢性の炎症」によるものとわかってきています。このため、このような生活習慣病予防や進行の抑制、アンチエイジングのためにも炎症をいかに抑えていくかが重要となります。

★美肌効果

アスタキサンチンを20週間摂取させた研究で、目尻のシワや色素沈着などが改善したとのデータがあり、長期摂取により皮膚の老化を抑える機能があることが示唆されました。

★目の眼精疲労を軽減、網膜・脈絡膜の血流改善

★運動後の回復力向上

このようにアスタキサンチンには老化にブレーキをかけられる素晴らしい力があります。

残念ながら・・・人間はカロテノイドを作り出すことができないため外からの摂取が必要となります。

アスタキサンチンの1日の推奨量は紅鮭切り身2切れ、イクラ小さじ30杯分に相当します。

食事だけでは難しいのでサプリメントを上手に活用することをお勧めします。

