

# まつくり院長通信

『脚のむくみ対策メドマー治療』大好評つき増設しました！！

リンパマッサージはいかがでしょうか

## 今週の花・言・葉

✿ シマススキ

心が通じる

✿ トルコキキョウ

良い語らい

✿ スターチェリー

母への愛情



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ 活性酸素と老化の関係 <体は日々“錆び”ています！！>

同じ年齢でも若々しい人もいれば、老けて見える人もいます。人によって老化の度合いが違うのはなぜでしょうか？ その疑問に答えるキーワードが「**活性酸素**」です！

■ 老化とは、体の中が酸化していくこと！！

体内に取り入れる酸素の約2%分が強い酸化作用を持つ活性酸素に変わるといわれています。活性酸素には、体内に侵入したウイルスや細菌を退治するという大切な役割があります。ところが必要以上に増えてしまうと、健康な細胞まで酸化してしまうため、老化の引き金になります。

■ 老化現象の始まりは細胞から！

体の中では活性酸素によって細胞が攻撃されると、細胞膜の脂質が酸化して、細胞が栄養と老廃物の出し入れをスムーズにできなくなり、老朽化します。また、細胞の核の遺伝子が傷つけられて、細胞が変異したり、死滅したりします。さらに、動脈硬化を加速させて血管の老化を促進します。

■ 体内の抗酸化力は加齢とともに衰える！

こうした活性酸素の攻撃から身を守るため、私たちの体には“**抗酸化力**”が備わっています。しかし、体内で作られる抗酸化酵素の量は加齢とともに、特に40歳前後から減少します。

■ 食生活でしっかりとした抗酸化力を！

ビタミンC・Eの抗酸化ビタミンと、βカロテンやトマトのリコピンなどのカロテノイド、さらに植物に含まれる色素や苦味成分であるポリフェノールには抗酸化力があります。

★院長よりメッセージ

日々いろいろな食品から抗酸化成分を摂取することが大切ですね！偏食は禁ですね（^^