

皆以毎日暑い日々が続いていいる。リオ五輪観ていますか？日本人選手が大活躍で寝不足が続いていいる日々です。さて、今日は暑い日差し=紫外線に強く「抗酸化」対策のアドバイスです。その日からすぐ出来る生活習慣から食生活までアドバイスしてあります。ぜひ参考にしてください。お願いします。夏バテ対策！



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

～紫外線による「身体のサビ」を防ぐ！抗酸化対策～

紫外線を浴びることで体内の活性酸素が活性化！

「活性酸素」は強い攻撃力でウイルスや細菌、カビから守ってくれますが、増えすぎると健康な細胞まで攻撃し酸化させてしまいます。この「酸化」が「身体のサビ」＝「老化」の原因です。シミ・シワの原因となったり、さらには白内障や生活習慣病を引き起こすこともあります。

実践！“抗酸化生活”

☆日常生活☆

- 紫外線に要注意！
- タバコを控える
- アルコールを摂り過ぎない

- 軽めの運動をする
- ストレスをためない



☆食生活☆

<抗酸化に効果的な栄養素>

ビタミン類（特にA、C、E）

野菜や果物に多く含まれる栄養素

ビタミンA…人参、カボチャ

ビタミンC…ブロッコリー、
柑橘類

ビタミンE…アーモンド、ナッツなど種実類

カロテノイド

植物や魚介に含まれる色素成分

リコピン…トマト、スイカ
カプサンシン…唐辛子、赤ピーマン

ポリフェノール

植物に含まれる色や香り成分

ブルーベリー…アントシアニン
緑茶…カテキン、タンニン
ゴマ…セサミン

栄養素をバランスよく摂ることが大事です

<おすすめ食材>

◆バナナ：抗酸化力が特に強い食材！

中でも熟したバナナは抗酸化成分が豊富です。

