

生活食

第11回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

ノイドはニンジンに含まれるβカロテン、トマトに含まれるリコピンに代表されるような天然色素の総称である。抗酸化力が強いので、体内の脂肪酸が過酸化脂質に変わるのを防いでくれる。

過酸化脂質は血液の悪玉コレステロールを増やして血管を傷付け、動脈硬化などを引き起こしてしまう。アディポネクチンはこうした血管の傷を修復する役目もあり、悪玉コレステロールが増えると血管の修復に使われてしまう。だから、緑黄色野菜をしっかりと摂ることが、アディポネクチンの分泌を増やし、減少を食い止めることにつながると言える。

また緑黄色野菜に含まれる食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑えるほか、腸の蠕動（ぜんどう）運動や腸内細菌の善玉を増やすなど、体の代謝機能をスムーズにして、内臓脂肪の燃焼に欠かせない役割を担っている。

緑黄色野菜は緑色、オレンジ色に代表されるような鮮やかな濃い色の野菜と考えればほぼ間違いない。

人間の体は加齢やストレス、喫煙、排気ガス、紫外線などで、細胞を傷付けて酸化してしまう。これにより、老化や生活習慣病といったさまざまな症状を引き起こす。

緑黄色野菜には抗酸化成分が含まれており、老化や生活習慣病にも効果があるので、普段の食事でも積極的に取り入れたい。ドライバー職は野菜不足であることが多い。意識して日常的に取り入れて健康を維持してほしい。

緑黄色野菜は欠かせない

健康維持に関心の高い人は、「アディポネクチン」という成分の名前を聞いたことがあるかもしれない。アディポネクチンは、脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンの一種。体内の血中に存在し、全身を巡って傷付いた血管を見つけると素早く入り込んで修復。言わば血管のメンテナンス役として働く。糖や脂肪の代謝にも関与する。

脂肪細胞から分泌されているから量を増やすには脂肪を増やせばいいと考えがちだが、これは大きな間違い。この善玉ホルモンの一種は食事から直接摂取することはできないが、緑黄色野菜を多く食べていると、分泌を増やすことができる。

緑黄色野菜にはカロテノイド、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維、鉄が豊富に含まれている。このうち、カロテ

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は
☎03 (5604)9547
<https://health-ma.jp/>