

オリーブオイルに含まれるポリフェノールやビタミンEが
活性酸素の発生を抑えて、細胞を強化。若々しさを保ちます。

活性酸素の抑制が
アンチエイジングの鍵。

オリーブオイルの産地として知られるギリシャのクレタ島は、二人当たりの年間のオリーブオイル消費量が25kgと、世界一。長寿の島としても知られていますが、この食生活が深く関わっているのではないかと推測されています。

現代社会はストレスが多く、大気汚染や電磁波によって体内の活性酸素が増加する環境にあります。この毒性の強い酸素が体の中で過剰に発生すると遺伝子や免疫細胞などを傷害し、機能が低下します。そして、さまざまな病気を引き起こし、老化が一気に加速するのです。また、30代になると気になり始める肌のシミやシワも、紫外線や食品添加物、タバコなどの外的要因から皮膚細胞を守るために作られ

る活性酸素が原因。つまり、アンチエイジングは、活性酸素をいかに防ぐかが鍵なのです。

免疫力や細胞膜に働きかけ
体のために戦うオイル。

そこでおすすしたいのが、オリーブオイル。中でも、生のオリーブの実をそのまま絞り、精製処理を一切加えていないバージンオリーブオイルに含まれるオレイン酸やビタミンE、ポリフェノール、葉緑素などの成分は、活性酸素の生成を抑える抗酸化作用が優れています。そして、さらに、私たちの体の中で毎日のように発生しているがん細胞についても、オリーブオイルの抗酸化物質が正常細胞のDNA損傷を防いでいる可能性が示唆されているのです。

人体を形作る100兆個もの

細胞を構成するのは細胞膜。その細胞膜は私たちが口にする食べ物
の脂質から成り立っています。どんな脂肪や油を摂ったかで、ひとつひとつの細胞の質が変わるので
す。だから、いつまでも若々しく、健康で長生きするために、体に良い
オリーブオイルを選んでください。

