

植物油には老化を抑えるビタミンEがたっぷり

みなさん、「かつせいさんそ活性酸素」という言葉を耳にしたことがあるでしょう。難しい言葉ですが、簡単にいえば、からだのなかで過剰に発生する毒性の強い酸素のこと。

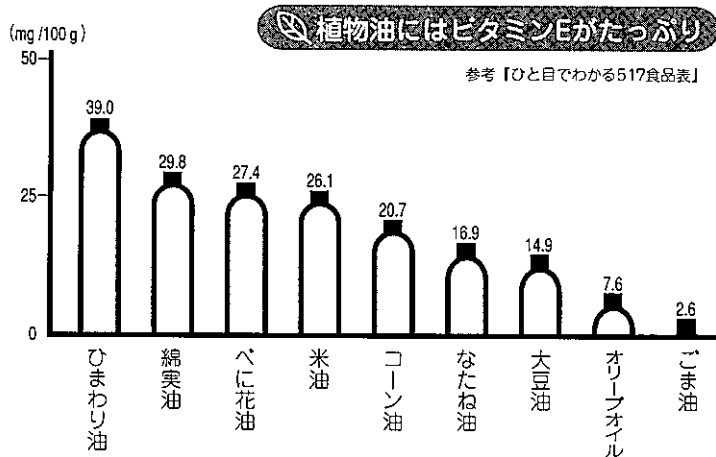
呼吸で酸素をとり入れることでも発生しますが、これはいわば人間の生体の自然なメカニズム。ほかの要因が加わって異常発生することが問題です。大量発生する原因としては、紫外線や食品添加物、タバコなどがあげられます。

活性酸素は遺伝子や細胞を傷つけるため、肌の老化だけでなく、からだ全体の老化やがんの原因などになることが、さまざまな研究で明らかになりつつあります。

この活性酸素を抑えるもの（こうさんか抗酸化作用のある物質）として最近注目されているのが「びたみんえビタミンE」。そして、びたみんえビタミンEをとるのに最適なものが、植物油です。

びたみんえビタミンEは脂溶性で油に溶けやすいので、食用油の形でとると、吸収率も高く理想的というわけ。実際、日本人は、必要なびたみんえビタミンEの25%を食用油からとっています。

びたみんえビタミンEの主成分であるトコフェロールには、αα-トコフェロール、ββ-トコフェ



ロールなどさまざまな種類がありますが、なかでもっとも作用が強いのはα-トコフェロール。

そのパワーから「夏のビタミン」といわれていますが、植物油にはこのα-トコフェロールがたくさん含まれています。

いっぽう、バター、チーズ、ラードなどの動物性脂肪には、α-トコフェロールの含有量は少ないのです。

ビタミンEによって活性酸素が抑えられると、シミはうすくなります。血行をよくする作用から新陳代謝も改善されて、肌の色やツヤもよくなります。