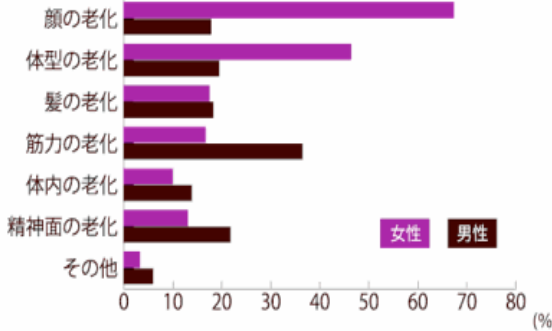


アンチエイジングとは

アンチエイジングは、「抗老化」「抗加齢」のこと。加齢に伴う老化は止めることはできませんが、その流れを遅くすることは可能です。遺伝的な要因だけでなく、生活環境が大きく影響する老化や加齢（エイジング）。悪い生活環境は、早めに改善を。

ご自身のアンチエイジングに関する悩みは？



NPO法人アンチエイジングネットワーク
2009年アンチエイジング意識調査結果より

男性は「筋力の老化」が1位にあがり、女性に比べて「精神面の老化」が高く、女性は「顔や体型」といった見た目の老化が高い傾向にあります。

老化の正体

●サビる●

体の細胞が活性酸素（悪玉酵素）で酸化すること。ガンは遺伝子やDNAの酸化が引き金に、動脈硬化は血管の酸化から始まる。

●しぼむ●

若さを保つホルモン（ヒト成長ホルモン、メラトニン、コルチゾールなど）の分泌が低下し、体の筋肉や水分が減ること。

●すさむ●

生きがいを失ったり、元気がなくなっていく精神的な老化のこと。

サビないしぼまないすさまないための5か条

- 食事は、よくかみ、バランスよく腹八分で
- 喫煙は厳禁！禁煙を
- 日頃から運動習慣～歩くなどの全身運動を
- 熟睡感のある良質な睡眠を
- 新しいことにも前向きにチャレンジ
仕事以外に社会貢献などの生きがいをもって



抗酸化作用のあるビタミン類を多く含む野菜

[1回分量]

ビタミンA 1日の推奨量 (男性850μg,女性700μg)	ビタミンC 1日の推奨量 (男性・女性100mg)	ビタミンE 1日の目安量 (男性7.0mg,女性6.5mg)
ニンジン 30g(1/4本) 450μg	小松菜 70g(1/3把) 27mg	かぼちゃ 80g 4.1mg
ほうれん草 70g(1/3把) 490μg	ブロッコリー 70g(1/3個) 84mg	ほうれん草 70g(1/3把) 1.5mg

「食事指導のABC第2版」より

野菜たっぷりミネストローネ

材料/2人分

にんじん	1/4本	オリーブ油	適量
玉ねぎ	1/2個	固形コンソメ	1個
かぼちゃ	50g	水	300cc
ブロッコリー	1/4個	塩・こしょう	少々
トマト水煮(缶)	1/2缶		

作り方

- 1.お鍋にオリーブ油をひき、細かく切ったにんじん、玉ねぎ、かぼちゃを入れて軽く炒める。
- 2.その中にトマト水煮と分量の水、固形コンソメを入れて弱火で煮込む。
- 3.ブロッコリーは小房に分けて硬めに茹でる。
- 4.2のお鍋にブロッコリーを入れて、塩・こしょうで味を調えれば出来上がり！

お好みでパルメザンチーズを振りかけてもOK！



ビタミンA、C、Eが豊富に入った野菜レシピ

野菜や果物に含まれるビタミン類には、活性酸素を抑えて、身体がサビつきのを防ぐ働き（抗酸化作用）があります。

日頃から好き嫌いをなく、いろいろな野菜や果物を食べていけば必要なビタミン類も不足することはありません。しかし、一人暮らしで食事を簡単に済ませたり、外食が多くなったりすると野菜不足になってしまいがちです。「抗酸化力」を高めるといっても、野菜をたっぷりとり入れた**バランスの良い食事**が大切です。

野菜のもつ力

身体老化を引き起こす「活性酸素」。喫煙・飲酒・食生活の乱れ・紫外線の増加など、外からの刺激によって、活性酸素は一気に増えます。

老化を食い止めてくれる**抗酸化物質**

食べてサビない身体づくり！



JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。