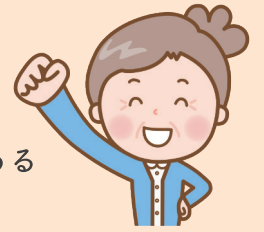


{ 筋肉や肌・血管や 脳を若く保つ！ }

たんぱく質！

筋肉や肌・血管のエネルギーの元となり、脳を若く保ってくれるのがたんぱく質です。このたんぱく質を食事の中でいかに取り入れていくかが、元気で居られる秘訣となってきます。そこで、今回はたんぱく質がいかに重要であるかと、たんぱく質が豊富な食材を紹介していきます。



①たんぱく質は筋肉や肌 血管を造るエネルギーとなる

たんぱく質は人間にとって必要な**三大エネルギーの一つ**です。たんぱく質は人間のあらゆる部分を造り、健康に保ってくれます。

たとえば、筋肉や肌、血管を造ってくれますし、効果的にたんぱく質を摂取することで**筋肉をつけやすくなったり、美肌効果を保ったり、血管を強化**することができます。



②たんぱく質が豊富な食材とは？

たんぱく質が豊富な食材を食事の中で取り入れることで、元気の源を体内から摂取していくことができます。そんなたんぱく質が豊富な食材は**肉や魚、大豆**などが挙げられます。特に大豆はたんぱく質が豊富で、日本人だと**納豆やしょうゆ、味噌**など**馴染みが深い食材**でもあります。これらの食材を1日3食の中で効果的に取り入れていくことで、丈夫な筋肉や肌、血管を造り、若さを保つことができます。



野菜のフィトケミカルが 糖尿病などの生活習慣を改善

フィトケミカルとは、植物が紫外線や昆虫などから身を守るために作り出された色素や香りなどの化学成分です。フィトケミカルは、一つの野菜や果物に複数存在しており、種類は数千以上です。



フィトケミカルの栄養素の中には、一度は聞いたことがある**リコピン・アントシアニン・カテキン・ポリフェノール**などが含まれています。そんな野菜や果物に自然に備わっているフィトケミカルには、**抗酸化作用**が期待されています。

人は呼吸をすることで酸素を取り入れ、その一部が活性酸素やフリーラジカルとなります。それらがタンパク質と反応すると、脂質を酸化させて過酸化脂質を生じさせたり、機能を低下させたりすることで糖尿病などの**生活習慣病や動脈硬化、がん**などの病気を引き起こします。

フィトケミカルを積極的に体内に取り入れると、抗酸化作用が働いて酸化を防ぎ、**病気のリスク低下**が期待できるというわけです。

その中でもアントシアニンが含まれる野菜や果物は、糖尿病のリスクを軽減するという研究結果が出ました。アントシアニンが多く含まれる野菜・果物は**紫ジャガイモ、紫サツマイモ、大根、紫ニンジン、赤キャベツ、ベリー類、ブドウ**などです。

日頃から積極的に野菜や果物を取り入れ、フィトケミカルを摂取しましょう。

