

Stop! ざ・メタボNo,127 スポーツ栄養の考え方を取り入れよう~Part3 免疫力アップ~

活性酸素によって起こるからだの酸化を抑えることを抗酸化といいます。活性酸素が体内で増えると、免疫力が低下して風邪を引きやすくなったり、老化や動脈硬化のリスクが高まるなどさまざまな疾病の原因となります。

【ビタミンACE（エース）で免疫力アップ！】

免疫力を高めるポイントは、抗酸化によってからだの活性酸素を取り除くことです。ビタミンA、C、Eは強い抗酸化力があるビタミンで、まとめて「ビタミンACE(エース)」と呼ばれています。それぞれを多く含む野菜を紹介します。

- ・ ビタミンA：モロヘイヤ、人参、ほうれん草、春菊
- ・ ビタミンC：アセロラ、赤ピーマン、ブロッコリー、レモン
- ・ ビタミンE：小麦胚芽、ピーナッツ、大豆、かぼちゃ

野菜サラダを食べるときは、色の薄い野菜（キャベツ、レタス、玉ねぎなど）だけでなく、色の濃い緑黄色野菜(トマト、人参、ほうれん草など)を組み合わせると、彩りの良いサラダにすると、ビタミンACEをしっかりとることができます。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。