

老けない

最強

野菜・フルーツ



- **ブロッコリー**は体の糖化を防止
- **ニンジン**は皮ごとがおすすめ
- 「世界一栄養価が高い」**アボカド**
- **ポテトサラダ**はNG?
- **果物の王様はキウイ**
- **温州みかん**は肝臓の老化を防ぐほか

効能別ランキング

ジャーナリスト
笹井恵里子



健康のために野菜を摂らなくてはと、毎日せっせと「千切りキャベツ」を食べていないだろうか。外食でポテトサラダを注文して、野菜を摂った気になっていないだろうか。

体をサビさせない抗酸化物質を豊富に含み、老化防止に欠かせない野菜だが、「色の薄い」ものばかりではその若返り効果をあまり期待できない。

『ありがたい植物』（幻冬舎新書）をはじめ、数多くの植物に関する著書を持つ

甲南大学名誉教授の田中修氏はこう話す。

「野菜や果物は、紫外線による活性酸素の害から自分の体を守らなければならぬ」という人間と同じ課題を抱えていて、自分で抗酸化物質を作り出しています。

強い太陽が当たる場所で育つ植物ほど紫外線の害を消すために、より多くのきれいな色素を作って、ますます鮮やかな色になる傾向があります」

抗酸化物質は、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェ

冬場のホウレン草はおすすめ

ノール、カロテノイドの四つが基本。野菜や果物の鮮やかな色のもとになっているポリフェノールやカロテノイドは、数千種類も存在する。そのため、野菜や果物の種類を多く摂るほど、少しずつ違う抗酸化物質を摂り入れることができる。

管理栄養士で野菜ソムリエ上級プロの岸村康代氏が語る。

「キャベツにもビタミンCが豊富で、イソチオシアネートという抗酸化成分が含まれています。しかし、キ

ャベツは「色の濃い」野菜ではありませんが、老けないために必要な栄養素が摂りきれません。また、空気に触れると栄養素が損失しやすいので、千切りで長時間置いたキャベツはあまりお勧めではありません。

ポテトサラダはきゅうりが野菜を摂るために、キャベツの千切りやポテトサラダを選んでいる人は要注意。老化の予防には濃い色の野菜が重要だからだ。野菜の効能は「色」で見分けられる。基本は、赤、緑、黄、紫、黒の五色。それぞれ効き目が違うから面白い。「老けない教科書」第四弾!

ポテトサラダはきゅうり

が増え、とりわけ内臓脂肪が増え、血管が老化す

左から田中氏、前田氏、望月氏