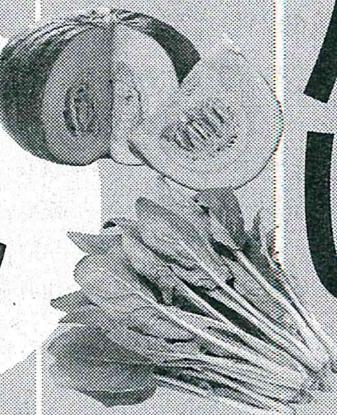


# 老けない

## 「最強」野菜・フルーツ

### 効能別ランキン

ジャーナリスト



●温州みかんは肝臓の老化を防ぐほか

●「世界一栄養価が高い」アボカド

●プロテクトリーは体の糖化を防止  
●「シジンは皮ごとがおすすめ



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つていなだろうか。

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

C、ビタミンE、ポリフェ

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。

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つ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ます。

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。

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

ヤベツは“色の濃い”野菜ではありませんから、老けないために必要な栄養素が摂りきれません。また、空氣に触れると栄養素が損失しやすいため、千切りで長時間置いたキヤ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

が増えると、血管が老化すると、肥満の原因になります」と、肥満の原因になります

左から田中氏、前田氏、望月氏