

## ORAC (活性酸素吸収能力) について

食品が活性酸素を吸収するパワーの数値「ORAC 値」

ORAC とは Oxygen Radical Absorbance Capacity (=活性酸素吸収能力) の略称。

ORAC 値とは、食べ物に含まれるカテキン、フラボノイド、カロチノイドなどの総合的な抗酸化物質の能力を分析し、その機能を数値化したものです。

アメリカでは、すでに市場で売られている食品の多くに ORAC 値が表記されています。

通常人間が呼吸すると、酸素の 1%程度が活性酸素種になります。

これは細菌などから身を守る、必要な分の活性酸素種です。

ところがストレス、紫外線、喫煙などの影響で活性酸素種が増えすぎると、体の中の DNA や細胞膜を酸化させ、老化や成人病、生活習慣病の原因になります。

過剰な活性酸素種を減らすシステムは体内にも存在しますが、それだけでは補えない場合も多々あります。そんなときに活躍するのが、体外から摂取する食品中の抗酸化物質なのです。

抗酸化物質を多く含む食品にはどんなものがあるのでしょうか。

果物ではブルーベリー、ラズベリー、イチゴなどのベリー類がいずれも高い ORAC 値を示し、野菜類ではほうれん草、ブロッコリーなどが比較的高い ORAC 値を示していることが知られています。

日本人は野菜、果物ともに他の先進国と比べ、摂取量が少ないことが指摘されています。サビない体を目指すなら、野菜と果物を積極的にとることを心がけることも大切です。

「アンデスハーブ」の抗酸化物質は、この ORAC 値が格段に高く、野菜や果物を摂取する必要もなく過剰な活性酸素種を自然に抑える効果が期待できます。抗酸化物質を上手に取り入れて、いきいきライフを目指しましょう。

### ■体をサビつかせる活性酸素が原因と疑われる疾病

- |        |             |           |
|--------|-------------|-----------|
| ●老化の促進 | ●肺気腫        | ●動脈硬化     |
| ●脂肪肝   | ●アルツハイマー症候群 |           |
| ●白内障   | ●花粉症        | ●アトピー性皮膚炎 |
| ●糖尿病   | ●脳卒中        | ●他の成人病    |
| ●関節炎   | ●心筋梗塞       | etc...    |