



今回のテーマは「酸化ストレスと脳疲労」

幅広い年代の方が注目する「脳の働き」について、日頃のお悩みから未来の予防まで、ポイントとなる栄養素をご紹介します。

こんなお悩みありませんか？

ぼんやりして集中できない

疲れているのに眠れない

スマホやPCの後にぐったりする



これらの背景には「**脳の酸化ストレス**」が関わっていることがあります

酸化
ストレス
とは？

呼吸やストレスにより、体内は酸化します。

酸化は細胞を傷つけ、酸化ストレスとして身体に表れ「疲労感・集中力低下・記憶力の衰え」につながることも。

脳は脂質が多く、酸化されやすいため、**抗酸化の栄養素**で守ることが大切です。

脳を守る抗酸化栄養素

・ビタミンC

ストレスで消耗しやすいビタミン。柑橘、キウイ、ピーマンなどに豊富。

・グルタチオン

お酒の解毒作用もある強力な抗酸化物質。アボカド、ブロッコリー、にんにくに多い。

・アスタキサンチン

鮭やエビの赤い色素成分で抗酸化物質。

脳や目の疲労をサポートする働きが期待されている。

豆知識

フェルラ酸

米ぬかや玄米に含まれる。強い抗酸化作用を持ち、脳の老化に関わる物質の影響を和らげる可能性が近年注目されています。



簡単実践レシピ

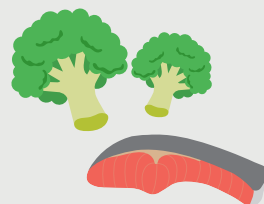
ビタミンC・グルタチオン・アスタキサンチンを一皿で！ 鮭とブロッコリーの蒸し焼き 柑橘ソースがけ

材料(2人分)

生鮭切り身 2切れ
ブロッコリー 小1株(200g程度)
塩 少々
オリーブオイル 小さじ2

【柑橘ソースドレッシング】

レモン汁 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1
醤油 小さじ1
黒こしょう 少々



作り方

- ① 塩を振った鮭をフライパンに並べオリーブオイルで表面を軽く焼く
- ② ブロッコリーと少量の水を加えてフタをし、3～4分蒸し焼きにする。
- ③ ソースの材料を混ぜ合わせ(好みではちみつを加えてマイルドに)、盛りつけた料理にかける。