

今月の



隣に伝えたい 新たな言葉と概念

【抗酸化食物】

英 Antioxidant-rich food

【用語の解説】

抗酸化食物とは、抗酸化物質を豊富に含んだ食品のことである。食品に含まれる抗酸化物質でよく知られているものとして、アスコルビン酸（ビタミンC）、トコフェノール（ビタミンE）、カロテノイド、ポリフェノールがあげられる。これらの物質は、生体内の活性酸素であるスーパーオキシド（Superoxide: O_2^- ）、ヒドロキシルラジカル（Hydroxyl radical: HO），過酸化水素（ H_2O_2 ），一重項酸素（ 1O_2 ）を消失させ、細胞膜や核膜などの生体膜の酸化を防止する作用がある。

また、生体内に存在する抗酸化酵素であるスーパーオキシドディスムターゼ（Superoxide dismutase: SOD）は、その種類により銅、亜鉛、マンガン、および鉄を補因子として含むため、これらのミネラルも生体内の抗酸化作用に関与していると言える。

抗酸化物質や抗酸化作用に関与する物質がどの程度含まれている場合に抗酸化食物と称するかの定義は明確にされていない。

【参考文献】

「The Doctor's Complete Guide To Alternative Medicines, 講談社, 2004」

「MANUAL of CLINICAL DIETETICS SIXTH EDITIO, 第一出版, 2005」

「日本人の食事摂取基準（2015年度版）, 第一出版, 2014」

（国立病院機構埼玉病院 栄養管理室長 田所真紀子）

本誌179pに記載