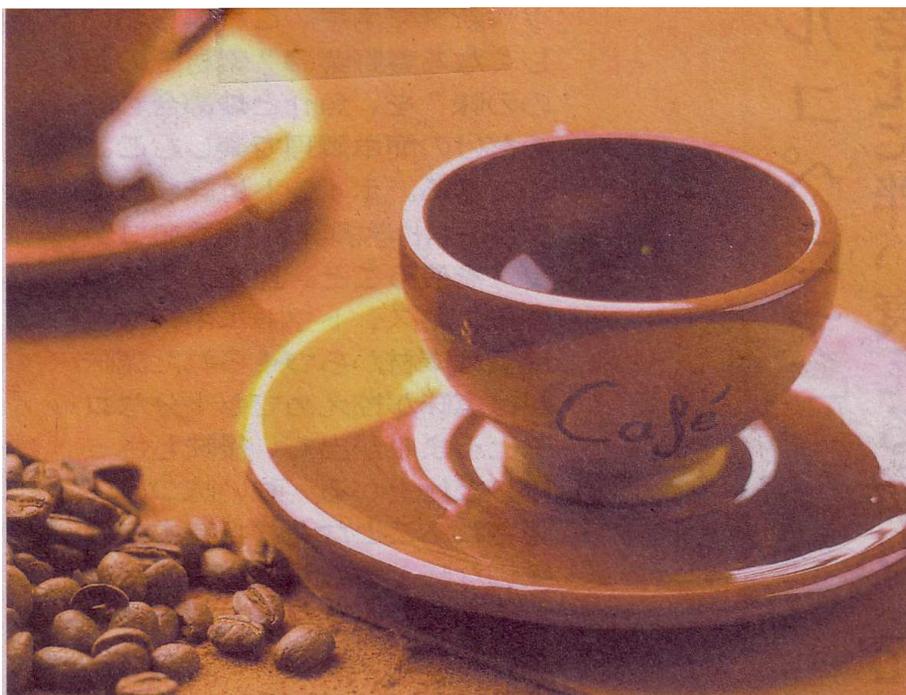


ポリフェノールの多い飲み物

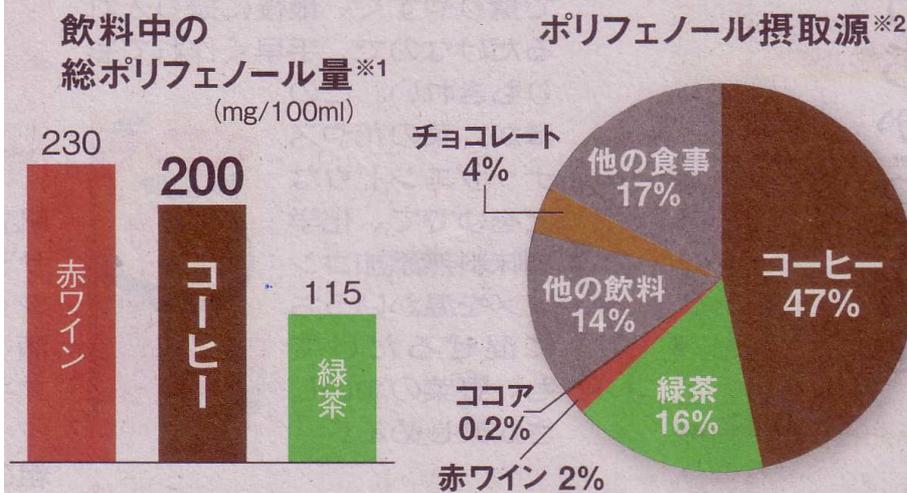
赤ワイン、コーヒーや緑茶などにはポリフェノールが多く含まれます。
ポリフェノールは植物が自分の身体を守り、維持する為に生み出す抗酸化成分です。
抗酸化は、活性酸素(有害物質)の働きを抑えます。
花をきれいに咲かせたり、何百年という歳月を生きる木の生命活動を支えたりしているのです。

人間は呼吸で取り込んだ酸素をもとにエネルギーをつくり出していますが
取り込んだ酸素のうち約1%は活性酸素という有害物質に変わってしまいます。

体内にはこの活性酸素と絶えず戦っている酵素がもともとありますが
ポリフェノールもこの働きに加勢しています。
20歳以上の人はポリフェノールを積極的にとったほうが良い。



「朝、目覚めの一杯にコーヒーやお茶を飲み、ポリフェノールをとるのも好ましい習慣です」と近藤教授。朝をゆったり過ごすことで、心と体にいいリズムが生まれそうだ



※1 Fukushima Y. et al., J Food Agric Chem 57 (4), 1253-59, 2009のデータをもとに作製
※2 ネスレ調べ、期間/2008年年間、形式/日記帳形式で1週間の間に飲んだ飲料をすべて記録
パネル/10~59歳(約9000人)、エリア/京浜、京阪神