

## キニナル

活性酸素を除去する栄養・食品まとめ - 活性酸素その③

[https://kininal.me/active-oxygen03-the-way-to-remove-them/?fbclid=IwAR3vgWNV5qHPi0cO-J-uFOPAkWA\\_oXQi4yOxxsN8EEYpQkEhHMJiJO05nVc](https://kininal.me/active-oxygen03-the-way-to-remove-them/?fbclid=IwAR3vgWNV5qHPi0cO-J-uFOPAkWA_oXQi4yOxxsN8EEYpQkEhHMJiJO05nVc)

### 活性酸素とは？

活性酸素は**酸素**の一種であり、本来は体内に侵入したウイルスなどを退治するはたらきがあります。

しかし、その攻撃性ゆえに、**増えすぎると体内の細胞を攻撃したり、結びついて細胞を酸化させる**など、危険な物質になり得る側面も持っています。

活性酸素によって酸化あるいは傷つけられた細胞は異常をきたし、様々な病気・疾患・体の不調を引き起こします。

活性酸素がすべての病気の原因と言われる理由です。

### 4:ミネラル類(抗酸化ミネラル)

ミネラル類も、活性酸素を除去するために欠かせない栄養素です。



その理由は、ミネラル類は『**SOD 酵素**』という酵素の材料になっているから。

SOD 酵素とは、“**Super Oxide Dismutase**”の頭文字を取った名称で、

”**活性酸素を取り除く酵素**”を意味します。

体の細胞の酸化を抑制する効果が抜群で、活性酸素の除去に最適な酵素として近年注目を浴びています。

SOD 酵素は、もともと人間の体内に存在していますが、

生成には**複数の栄養素を必要**とし、

その一種が『**抗酸化ミネラル**』と呼ばれる下記のミネラル類です。

### ●亜鉛

亜鉛は細胞分裂の際、DNA が正しく分裂できるように助けるミネラルです。  
SOD 酵素の他、300 種類以上の体内酵素を活性化する重要な役割も果たします。

## ●セレン

セレンは、ビタミン E と同じようにそれ自体が抗酸化作用を持ち、他の抗酸化栄養素のはたらきを活性化するミネラルです。  
人間をはじめ、動物の発育・生殖に必須な栄養素でもあります。

## ●銅

銅は、健康な血液の生成と維持に欠かせないミネラルです。赤血球のはたらきを助け、鉄分と赤血球を結びつけます。  
コレステロールや糖の代謝を助けるはたらきもあります。

## ●マンガン

マンガンは人間の体内にごく微量しか存在しませんが、SOD 酵素をはじめ、体内の酵素のはたらきを補助・活性化するために必須のミネラルです。

### 抗酸化ミネラルは複数同時に摂る

これらの抗酸化ミネラルは前述のビタミン E、ビタミン C とともに協同で効果を発揮します。

つまり、複数の栄養素を総合的に摂取することで SOD 酵素の生成効率があがり、効果も高まるのです。

特定の栄養素だけを単体で摂るのではなく、複数を総合的に摂取することを心がけましょう。

### 活性酸素とは？活性酸素が過剰発生する原因とは？- 活性酸素その①

<https://kininal.me/active-oxygen01-overview-factor/>

### 活性酸素が引き起こす病気・不調まとめ - 活性酸素その②

<https://kininal.me/active-oxygen02-illness-disease/>