

# “活性酸素”から体を守るグルタチオン

酸素は生命活動に必要ですが、一方で酸素の約2%は体内で酸化力の強い「**活性酸素**」に変化し、体の細胞を酸化させ、**老化**や**ガン**等の原因になります。**活性酸素**を消去することが、健康管理の基本です。主な「**活性酸素**」には4種類あり、スーパーオキシド・ヒドロキシルラジカル・一重項酸素・過酸化水素。スーパーオキシドとヒドロキシルラジカルはフリーラジカルとも呼ばれています。



## “活性酸素”を発生させる原因

体内では「**活性酸素**を除去する物質」、SOD・カタラーゼ・グルタチオンペルオキシターゼ・尿酸・アルブミン等があり、体の“**酸化**”を防いでいます。しかし、加齢と共にそれらが減少するため、老化を促進し活性酸素が原因となる病気に罹りやすくなります。

ストレス・喫煙・紫外線・アルコール  
排気ガス・薬品・放射線・  
血流再開・激しい運動

## 活性酸素が原因の主な病気

老化、ガン、白内障、網膜変性、パーキンソン病、アルツハイマー病、クローン病、潰瘍性大腸炎、自己免疫疾患(リウマチ・膠原病)、動脈硬化による心筋梗塞及び脳梗塞など。

## 抗酸化物質

細胞の酸化を防ぐ「**抗酸化物質**」は自然界には多く存在し、それらの積極的な摂取は、老化及び活性酸素が原因で起こる病気を防ぐ事ができます。



## 自然界の主な抗酸化物質

- ◎ビタミンE    ◎ビタミンA
- ◎ビタミンC    ◎ビタミンB<sub>2</sub>
- ◎カロテン類   ◎グルタチオン
- ◎セレン        ◎ポリフェノール類

上記の抗酸化物質はお互いに協力し合って体内で働くため、どれか一種類だけを摂るのではなく、出来るだけ**多種類を一緒に**摂る必要があります。

## “グルタチオン”の働き

「**グルタチオン**」は3つのアミノ酸(グルタミン酸・システイン・グリシン)からなるトリペプチドで、体内で「**抗酸化作用**」を発揮します。加齢に伴い、**システイン**(含硫アミノ酸)が不足するので、グルタチオンを積極的に摂りましょう。**パン酵母エキス**は**グルタチオン**を多く含みます。

## 老化をストップ

**グルタチオン**はそれ自身「**活性酸素消去作用**」があり「**グルタチオン・ペルオキシターゼ**」、「**グルタチオン・レダクターゼ**」と一緒に働いて、過酸化脂質を消去し、細胞膜の酸化を防ぎます。

従って、**グルタチオン**は「**抗酸化物質**」として「**老化予防**」「**活性酸素病**」の栄養対策として最も推奨され、「**シミ**」「**シワ**」も予防します。**グルタチオン・ペルオキシターゼ**は**セレン**、**グルタチオン・レダクターゼ**は**ビタミンB<sub>2</sub>**が不足すると、その酵素活性が低下します。

従って、**セレン**や**B<sub>2</sub>**を含む**酵母**と共に、**グルタチオン**を摂取する事が必要です。

## ガンとグルタチオン

「**ガン治療に使う制癌剤**」や「**放射線治療**」は、体内に多量の活性酸素や過酸化脂質を発生させて、**ガンの転移**の原因となりますが、**グルタチオン**はそれらを処理し解毒する働きがあります。

## グルタチオンの生理作用

- \* **抗酸化作用**(総ての活性酸素病に適応)
- \* **肝臓での解毒作用**(薬の副作用・アルコールの解毒)
- \* **タンパクの生合成促進**(メチオニンの節約)
- \* **肝炎**(アルコール性脂肪肝・ウイルス肝炎)
- \* **カルシウムイオンの恒常性**
- \* **タウリン合成促進**(ビタミンA不足によるタウリン欠乏に良い。食欲不振を改善)
- \* **顔面色素沈着症の治療**(チロシナーゼ阻害作用)