

カロテンの働き

お肌を紫外線から守り、眼の老化から、ガンや生活習慣病までも予防する、

そんな夢のようなサプリメントがあるのでしょうか？

ガン予防の十ヶ条に「**緑黄色野菜**を積極的に食べましょう」とあります。その緑黄色野菜に含まれている「**カロテン**」こそが、その夢のサプリメントなのです。「**カロテン**」は**緑黄色野菜**に多く含まれ、黄色、橙色、赤色の色素です。カロテンの種類には**β-カロテン**・**α-カロテン**・**リコピン**・**ルテイン**等があります。各々には特別な作用があり、更にそれらを**一緒に摂る**事で、**慢性肝炎から肝硬変に進行すると発症する「肝臓ガン」**の割合を、半分以下にできることが証明されました。それぞれを詳しく説明しましょう。

美しいお肌に、β-カロテン & A

肌荒れの心配は…ご無用です！

● β-カロテンは、必要に応じて小腸で**ビタミンA**に変換されます。ビタミンAは、新陳代謝を促進して肌を若返らせ、粘膜を再生する働きをします。α-カロテンなども**ビタミンA**に変換されますが、**ビタミンA**としてもっとも効率よく働くのがβ-カロテンです。ビタミンAにならないカロテンは、皮膚の表皮に貯められます。皮膚の表皮に蓄えられたβ-カロテンは、**紫外線**によって発生する**活性酸素**（一重項酸素）を消去して、シミ・シワを予防します。β-カロテンの抗酸化力は、ビタミンC、Eと比較して、ビタミンCの1000倍もあります。従って、β-カロテンは美しいお肌、綺麗になりたい方に、強い味方であり必須です。



ガンを予防する…リコピン

「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」という諺があります。トマトには、黄色の色素「**カロテン**」と赤い色素「**リコピン**」が含まれています。リコピンは、**紫外線**・**放射線**・**タバコ**・**アルコール**・**ストレス**等で発生する「**活性酸素**」の働きを除去する「**抗酸化作用**」を



もち、**発ガン抑制作用**があります。**心疾患**や**動脈硬化**などの「**生活習慣病**」の予防にも効果があります。

リコピンの制ガン効果は…

肝臓、前立腺、肺、胃のガンなどで特に高く、又、**乳腺**、**子宮頸部**、**大腸**、**食道**、**口腔**、**膵臓**などのガンのリスクが減少します。

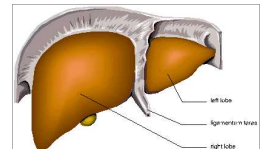
眼の老化に…ルテイン

「**ルテイン**」は、ほうれん草などの野菜に含まれる**カロテノイド**の一種で、眼の網膜の中心部にある「**黄斑部**」に存在し**紫外線**からの酸化を防ぎます。「**白内障**」や**失明**の原因となる「**黄斑変性症**」の予防に必要です。



肝臓ガンを予防するカロテン

「**肝臓ガン**」の90%は**ウイルス性肝炎**が原因です。**C型肝炎**から**肝硬変**に進行すると、5年間で約3割に**肝臓ガン**が発症します。**肝硬変**の患者に下記の量の**カロテン**を与えて臨床実験を行った処、**肝硬変**から**肝臓ガン**になる割合が、**半分以下**になりました。



β-カロテン……6mg

α-カロテン……3mg

リコピン……10mg

⇒**カロテン**は油に溶けやすいので、**油性のビタミンE**と摂取すると、**吸収率**が高まります。