

カラダの酸化が気になる方に

酸化ストレスドック 体の酸化と抗酸化力のバランスをチェック！

◎酸化ストレスとは？

酸化ストレスとは、活性酸素・フリーラジカルといった酸化原因物質により体がダメージを受けている状態を指します。通常、私たちの体には酸化ストレスに対して抗酸化能という防御機能が備わっていますが、加齢や喫煙、紫外線、ストレスなどの様々な要因が重なると酸化と抗酸化能とのバランスが崩れ、体内の酸化ストレスが過剰になってしまいます。酸化ストレスによるダメージの蓄積はがんや生活習慣病などの多くの病気の原因や老化の引き金になっていると考えられています。



◎酸化ストレスドックとは？

酸化ストレスドックでは、血液・尿検査を行うことで体内の酸化損傷の状態や抗酸化能を調べる検査サービスです。

体内に蓄積された酸化ストレスはがんや動脈硬化、生活習慣病、老化の原因にもなるといわれており、酸化ストレスと抗酸化能を測定することで、生活習慣病や老化の危険度を推定することができます。

コースは酸化損傷、水溶性抗酸化物質、脂溶性抗酸化物質の各分野からセレクトし体験、basic、フルの3種類のコースをご用意しております。

(右記測定項目表参照)

	測定項目	体験	basic	フル
酸化損傷	尿中8-OHdG		●	●
	尿中HEL(ヘキサノイルリジン)			●
	尿中イソプラスタン			●
	CoQ10酸化率	●	●	●
	LPO(過酸化物質)			●
水溶性抗酸化物質	STAS			●
	PAO			●
	ビタミンC	●	●	●
	尿酸			●
	葉酸			●
脂溶性抗酸化物質	ルテイン+ゼアキサンチン			●
	β-クリプトキサンチン			●
	リコペン			●
	α-カロテン			●
	β-カロテン		●	●
	ビタミンA		●	●
	トコフェロール(ビタミンE)		●	●
ユビキノール(CoQ10)	●	●	●	

酸化ストレスドックによりカラダの酸化状態を知り、対策をすることが老化や生活習慣病の予防へつながります。

報告レポートイメージ

報告書では様々な検査項目の結果を踏まえ、酸化ストレスと体内の抗酸化力のバランスを知ることができます。グラフ付でわかりやすく、あなたの酸化ストレス状況を解説いたします。

Doctor's Advice

この検査結果から、酸化ストレスがやや高まっています。抗酸化力に対する酸化ストレスのバランスが、健康な状態からやや低下していることがわかります。酸化ストレスが持続的に高まると、血管や細胞のダメージを引き起こす可能性があります。食生活や生活習慣の改善が重要です。

検査結果

項目	値	参考値	単位
酸化ストレス	4.4	3.8	μmol/L
抗酸化力	3.2	3.0	μmol/L

抗酸化力

項目	値	参考値	単位
抗酸化力	3.2	3.0	μmol/L

効率のよい抗酸化物質・ビタミン類の摂取とは

ビタミンC

ブロッコリー、トマト、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、じゃがいも、オレンジ、レモン、キウイ、いちごに多く含まれます。ビタミンCはコラーゲン合成、筋肉、血管、皮膚、骨の強化、またフリーラジカルを消し去り、酸化されたビタミンEを再生します。水溶性のビタミンは体内の水の多い場所で働き、脂溶性のビタミンは体内の油の多い場所で働きます。役割が異なるため、役割分担があります。この2つのビタミンはワンセットで、とっておくとよいでしょう。ビタミンCは水に溶けやすく、保存や加熱によって失われます。旬の新鮮な野菜や果物を生や短時間の加熱でとると効果的です。3分以上ゆでると、ビタミンCは半減します。水に浸置し、早めに水気をきり取り、加熱によるビタミンCの損失が比較的少ない野菜はブロッコリー、ピーマン、さつまいも、じゃがいもなどの芋類です。茹でてしまいがちな野菜の外葉や芯の部分に、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは一度にたくさん補給しても、2〜3時間で尿と一緒に排泄されてしまいます。1日3食で補給を、頻りにして体内のビタミンCを減らさないことが大切です。たとえば、ストレスを感じるような食事が続く朝や昼などで、トレーニングする前など、体内のビタミンCが減ってしまう行動をする前、とるとよいでしょう。

葉酸

ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、アスパラガス、とうもろこし、そら豆、大豆、卵、牛・豚・鶏レバーに多く含まれます。葉酸は新しい赤血球を正常につくり出すために必要です。たんぱく質と核酸(DNA、RNA)の合成には欠かせないため、細胞分裂、発育を促します。葉酸が体内で活用できるのは、ビタミンCによって、活性酸素に変換されるからなのです。葉酸が豊富にあるにもかかわらず、ビタミンCが不足すると、うまく働いてくれません。葉酸は日光に曝く、新鮮な野菜を当たる場所に3日放置しておく、70%の栄養が分解されてしまいます。野菜などの購入後はすぐに冷蔵庫に保存し、早めに食べるようにしましょう。また、葉酸は水溶性なので、調理中に95%が水に溶出します。汁、スープごといただくのがおすすめです。

ルテイン/ゼアキサンチン

ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、パセリ、そばに多く含まれます。ルテイン/ゼアキサンチンは加齢性黄斑変性を予防し、視力の低下を防ぎます。抗酸化作用により、細胞の老化やがん化を防ぎます。カロチノイドのβ-カロテン、リコペン、アスタキサンチン、β-クリプトキサンチンやビタミンEと一緒に摂れば、体内でバランスよく抗酸化物質が働かせることができると考えられます。

体の錆付き×酸化に対抗する力(抗酸化力)をレーダーチャートでわかりやすく報告。

結果を踏まえて推奨される栄養素・生活習慣のアドバイスつき！



こんな方におすすめです！

1. 食生活に気を使わない。
2. 外食が多い方だ。
3. 好き嫌いが多い方だ。
4. 揚げ物が好きだ。
5. 魚より肉を選ぶ。
6. 野菜はあまり食べない。
7. タバコを吸う習慣がある
8. お酒を飲む。
9. ストレスを感じる。
10. 最近疲れが抜けない。

4つ以上に☑がついた人は、酸化ストレスドックの受診をおすすめします。カラダのさびに気を付けましょう！

よくあるご質問について

Q.抗酸化とはなんですか？

A.抗酸化とは、活性酸素に対抗する還元作用のことを指します。通常、体内で発生した活性酸素はこう酸化作用によって除去されますが、喫煙や飲酒、不規則な生活習慣などによって抗酸化作用が弱まると、体が酸化に負けてしまい、酸化ストレスが高まってダメージを受けてしまいます。

Q.結果が悪かったときは？

A.この検査は病気の有無を見つけるものではありません。報告レポートを参考に、生活習慣や食習慣の改善に取り組みましょう。