

抗酸化能力

ORAC(Oxygen Radical Absorbance Capacity)活性酸素吸収能力表



(財)日本食品分析センター調べ
第10044233001-03号

ORAC値は食べ物に含まれるカテキン、フラボノイド、カロチノイドなどの総合的な抗酸化物質の能力を分析し、その機能を数値化したものです。
アメリカではすでに市場で売られている多くの食品にORAC値が表記されています。

人間は呼吸すると酸素の1%程度が活性酸素種になってしまいます。これは身体を細菌などから守る為の必要とされる活性酸素種になります。しかし、ストレス、紫外線、喫煙、飲酒などの影響で活性酸素種は許容範囲を超えてしまいがちです。すると身体の中のDNA、細胞膜が酸化され、老化、発ガン、生活習慣病などの危険性が必然的に発生します。

許容範囲を超えた活性酸素を減らすシステムは人間の体内にも存在しますが、それだけでは補えないケースが日常に存在しています。そんな時に活躍するのが食品から摂取する抗酸化物質なのです。今までに抗酸化物質を多く含むものとして、果物のブルーベリー、ラズベリー、イチゴなどのベリー類、野菜類ではケール(青汁)、ほうれん草、ブロッコリーなどが比較的に高いORAC値があるという事が知られています。これらを【第7の栄養素】と呼んでいます。

日本人は野菜、果物ともに他の先進国には比較すると摂取量が極端に低い事が指摘されています。サビない身体を維持するにはORAC値の高い食品を積極的に摂取することに気を使いましょう。

体をサビさせる活性酸素が原因と疑われている疾病

老化、ガン、白内障、糖尿病、関節炎、肺気腫、脂肪肝、花粉症、脳卒中、膠原病、心筋梗塞、動脈硬化、自己免疫疾患、腫瘍性大腸炎、虚血性心疾患、小児ぜんそく、胃粘膜障害、急性膵炎、アルツハイマー症候群、アトピー性皮膚炎、うつ病、更年期障害、ヘバーデン結節症、痛風、リウマチ、骨粗鬆症、その他多数

ORAC(活性酸素吸収能力)は、米国農務省(USDA)、国立老化研究所(NION)の研究者達が開発。抗酸化力の強さは、ビタミンE様物質(Trolox)の量に換算して表します。
単位【ORAC Unit】はμ mol TE(Trolox Equivalent)/g(グラム当り換算表示)

2010/6/10