

栄養だより

平成23年 3月 NO.190

日ごとに日脚がのび、春めいてまいりました。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **アスタキサンチン** について紹介します

～●～ アスタキサンチンとは…？ ～●～



サケやイクラ、エビ、カニ、オキアミ、藻など、海の生物に多く含まれている自然界が生み出す天然の赤い色素。β-カロチンなどと同じカロテノイドの仲間である。

海藻に含まれるアスタキサンチンは食物連鎖によりオキアミやサクラエビや鮭の体に蓄えられ、イクラや筋子を美しく彩っている。

～●～ アスタキサンチンの効能 ～●～

カロテノイドの中でも特にアスタキサンチンは、生物の体内で発生する活性酸素を抑える抗酸化作用に優れている。血中脂質の活性酸素を抑制することで、血管を若々しく保つことが出来る。又、免疫細胞が守られ免疫力も高まる。

～●～ アスタキサンチンを多く含む食品 ～●～

甲殻類の殻や、マダイの表皮、鮭科などの魚類の筋肉に多く含まれている。

