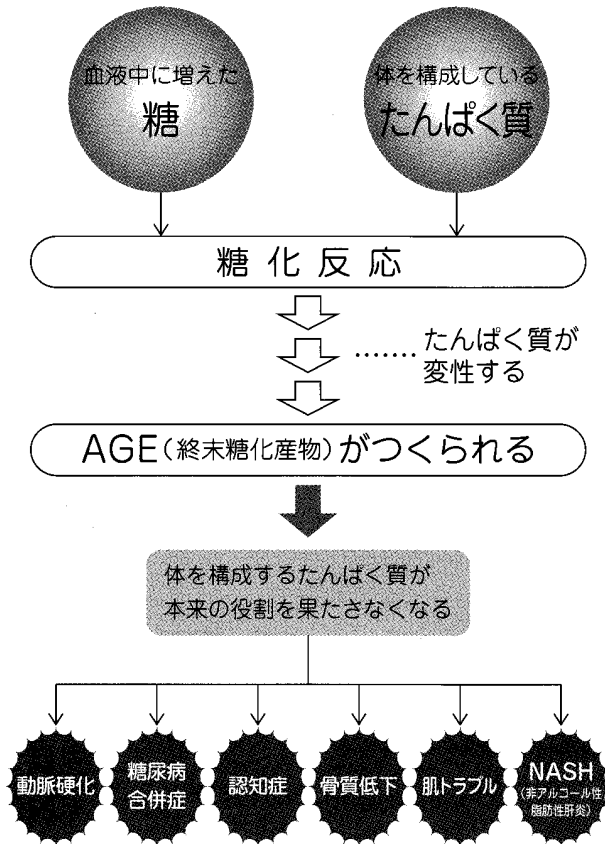


AGE  
をためない

# 糖化を予防しよう!

## 【資料1】糖化の起こるプロセス



「糖化」を防げば、あなたは一生老化的しない P17 より

砂糖入りの清涼飲料水やスイーツが大好き、ごはんやパン・麺類などの主食類が大好きで一度に何品も食べている、野菜はあまり食べない、運動をほとんどしないなど、思い当たる習慣はありませんか？

これらの習慣が多いほど、体の中で糖化が進んでいる可能性が大きいといわれます。今回は、糖化が健康に及ぼす影響や、糖化の対策についてお伝えします。

### 糖化とは

糖化とは「糖がたんぱく質や脂質と結びつくこと」です。

糖化によって生成された物質のことを AGE (終末糖化産物) といいます。AGE は Advanced Glycation End Products の頭文字を取って名づけられています。Advanced は「進んだ」という意味で、Glycation は「糖化」「End Products は「最終的な産物」です。

### 糖化の影響

AGE は老化を進める原因物質とされています。外見の老化と体内の老化は、密接に関係しています。

「酸化」は「体が錆びる」イメージですが、「糖化」は「体が焦げる」イメージといわれます。

### 糖化の予防

このように、糖化は、全身の健康に影響を及ぼすといわれます【資料1】。

いると考えられているようです。老化といって思いつくような肌のしわ、たるみ、しみ、くすみといった美容上のことだけではなく、AGE が血管に蓄積すると、心筋梗塞や脳梗塞、骨に蓄積すると骨粗鬆症、目に蓄積すると白内障の一因となります。また、認知症との関連も指摘されています。

AGE がたまっていくのには、「体内でつくられる」「飲食したのから体内に入ってくる」の2通りがあります。

血糖値が急激に上がるような食べ方は、AGE がたまりやすい食習慣です。また、食品に熱を加えると糖化していきます。加熱温度が高いほど、加熱時間が長いほど、糖化速度が早まります。

【資料2】に抗糖化のポイントをお示しました。抗糖化対策として、食べるタイミングや食べる順序、食品選びなど食事の摂り方を工夫しましょう。

AGE は、加熱温度が高いほど、より多く発生するという特徴があります。「揚げる」よりは「焼く」方が発生量は減り、「焼く」よりは「ゆでる・蒸す・煮る」方がさらに少なくなります。これからの季節、暑くなりますと、キッチンではなるべく加熱調理はしたくないものです。生でも食べられる食品であれば、そのまま調理するのも良いですね。

鮮魚と野菜や海藻類を使った、刺身盛り合わせ、カルパッチョ、生春巻きなどは涼しげな主菜です。他に、肉料理でしたら、ゆでた薄切り肉を、