

【資料2】 抗糖化の7つのポイント

① よく噛んで ゆっくりと食事する

よく噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎない。酢や牛乳、寒天、おくらやこんぶなどのネバネバした水溶性食物繊維を含む食品と一緒に食べると、血糖値の上昇が緩やかになり糖化しにくくなる。

② 野菜→肉・魚→ごはん・パンの順に食べる

GI(グリセミックインデックス)値の低い食品、消化しにくい物から順番に食べる。サラダ、肉、魚、ごはんの順番で食べると、吸収が遅くなり血糖値が急上昇しにくくなる。



③ 食べる量を腹八分目に

血糖値の上昇で満腹中枢が刺激されると満腹だと感じる。お腹いっぱい食べたときは、血液中に糖があふれ出してAGEがつくられる。食事の量は腹八分目に抑える。



④ 甘いものが食べたいときは食後に

砂糖や果糖は体内に吸収されやすく、血糖値を異常に上昇させてAGEをつくる。甘いものをどうしても食べたいときは、間食ではなく、食後のデザートとして食べる。



抗糖化の7つのポイント

⑤ 食後は体を軽く動かす

食後にウォーキングなどの軽い運動をすると、吸収が遅くなって血糖値が上がりにくい。血糖値は食後1時間が一番高くなるため、そのとき運動していると糖分が消費され、血糖値が上がりにくいといわれている。

⑥ 紫外線を浴びすぎない

紫外線を浴びた皮膚にAGEが多く発生する。日焼け止めを塗り、紫外線を防ぐことも肌の糖化を防ぐことにつながる。(紫外線を多く浴びると活性酸素が発生、体が酸化し糖化を促進するため)



⑦ ストレスをため込まない

過度のストレスがあるとホルモンバランスが崩れ、血糖値を上げるホルモンが分泌される。入浴、スポーツ、アロマセラピーなどでストレス解消を。



(一般社団法人日本抗糖化学会ホームページより編集)

今月の担当



管理栄養士 保坂 澄子

<参考文献>
「一般社団法人日本抗糖化学会ホームページ」「AGE測定推進協会ホームページ」「老けないカラダ」になる50の知恵 (AGE測定推進協会・MS MOOK) 「糖化」を防げば、あなたは一生老化的ない (久保明・永岡書店)

加齢とともに老化していくことはやむを得ないことではありますが、抗糖化の心掛けは、糖化による老化を遅らせることにもなります。老化や病気に拍車をかけてしまう「糖化」を知って、食習慣を見直すきっかけとなっていたらいいと思います。

アンチエイジングと糖化対策

世界保健機関(WHO)が発表した2014年版「世界保健統計」により、2012年の男女合わせた日本の平均寿命は84歳で、前年に続いて世界1位となりました。

一方で、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を健康寿命といいますが、2010年厚生労働省の発表によれば、健康寿命は男女ともに平均寿命より約10年短いそうです。「何歳まで生きられるか」ではなく「何歳まで元気に生きられるか」、つまり、健康寿命をのばすことも大切です。

生野菜とともにさっぱりといた
だいてみてはいかがでしょう。

