



新年度を迎えて新しく環境の変化や、新しい仕事がスタートしたという方もいらっしゃると思います。身体的にも精神的にもストレスが増えるこの時期、同時に老化や衰えを感じることもあるのではないのでしょうか。今回は、老化の最大の原因と言われる「糖化」が身体に及ぼす影響とその予防法について紹介します。



## ☆糖化とは・・・？☆



糖化とは、脂肪やタンパク質が余分な糖と結びつくことによりAGEs(終末糖化産物)という物質を生成する作用のことを言います。脂質やタンパク質の多いホットケーキが高温で熱されることによりできる「こげ」が、このAGEsという物質です。このAGEsが身体の外側である肌に蓄積することで外見の老化に、内側である臓器に蓄積することで組織の老化に繋がり、病気の原因となると言われています。

## ☆糖化が身体にもたらす影響☆

### ●身体の外側の老化

#### 【しわ・たるみ】

肌のハリや弾力を維持するタンパク質であるコラーゲンやエラスチンの糖化により、お肌の繊維は伸縮性を失い、もろくなることでしわ、たるみの原因となります。



#### 【しみ】

AGEsの蓄積によりメラニン色素細胞が活発になることでシミの原因となります。また、糖化により新陳代謝が悪くなり、メラニンの排出ができなくなります。



### ●身体の内側の老化

#### 【病気の発症リスク】

栄養は血管を通して身体のあらゆる組織へ送られています。AGEsの過剰摂取や、高血糖により末梢組織へAGEsが蓄積することで組織の劣化に繋がり病気の発症リスクが上昇します。具体的には、AGEsが血管に蓄積すると動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞、骨に蓄積すると骨粗しょう症、目に蓄積すると白内障、脳の神経細胞に蓄積するとアルツハイマー病の一因となり、全身の健康に影響を及ぼします。

## ☆糖化の予防法☆

### ●高温での調理を避ける

AGEsはタンパク質や脂質を高温で調理することにより発生します。焼く、揚げる(焼肉、唐揚げ)といった調理法はAGEsを増加させてしまいますので、煮る、蒸す(しゃぶしゃぶ、お鍋)といった低温での調理法がおすすめです。



### ●人工甘味料の摂取を避ける

清涼飲料水、菓子類などに使われる人工甘味料の摂取を控えましょう。AGEsは体外から取り込むだけでなく、高血糖が続くことで体内でも生成されます。人工甘味料はブドウ糖の10倍の速さで体内でAGEsをつくると言われています。水分補給や間食で人工甘味料の入ったものを摂取してしまうことも多いと思いますが、摂り過ぎには注意しましょう。



### ●AGEsを抑制する食品を摂る

AGEsの発生はレモンやお酢など酸性の状況下では約50%まで減少すると言われています。唐揚げなどAGEsが多く含まれる揚げ物にはレモンをかけましょう。また、お肉を高温調理する際には、お酢に浸すマリネなどの調理法がおすすめです。



### ●筋肉のトレーニングをする

血中の過剰な糖は体温により、人体の細胞や組織のタンパク質を糖化させると言われています。筋肉トレーニングにより、血中の糖を筋肉中に取り込むことで血糖値が下がり、各組織の劣化、老化を予防することができます。



糖化は誰にでも起こり得ます。しかし正しい知識をもち、適切な予防策をとることで健康を維持することができます。日頃から自分の食生活や生活習慣に気を配り健康な身体を維持しましょう！



全国の医療機関の処方箋を受け付けています

お気軽にご相談ください

**きりん薬局原田店**

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

～今月の担当は、薬剤師 三田です～