

「糖化」を防いでアンチエイジング

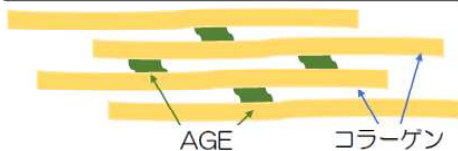
人間は誰でも歳をとりますが、いつまでも若々しく元気でいたいものです。そんな体を作るのは、やはり日々の食事です。今回は「糖化」に注目した食事のお話です。

「糖化」ってなに？

〈糖〉と〈たんぱく質〉が熱によって結びついて、AGE（終末糖化産物）という物質ができることです。AGEは老化を進める原因物質のひとつと言われています。

例えば、肌のコラーゲン（たんぱく質）と血液中の余分な糖が結びついて体温で温められると、肌のコラーゲンの一部が糖化してAGEができ、肌の弾力が失われて、シワやたるみの原因の1つとなります。

AGEがついてコラーゲンが動かないと肌はシワに



糖化を防ぐ2つのポイント

AGEは糖化した食べ物を食べることによって体内に蓄積しますし、体内でもできます。そこで身体の糖化を防ぐポイントは2つ。

1：糖化した食品を避ける

パンを焼いたら褐色になるのも糖化によるものです。肉や魚や卵を調理する時は、なるべく短時間の加熱でAGEを減らしましょう。（右上の図）

糖化された食べ物をさける

★高温・長時間加熱したものを控える★



2：糖を摂りすぎない

体内での糖化を防ぐため、砂糖のような甘いものだけではなく、ご飯やパンや麺類、芋類などは食べ過ぎないようにしましょう。

糖化を防ぐための「プラスα」

○酢を使いましょう

酢には、AGEが体にたまるのを防いでくれる効果があります。唐揚げにレモンをかけるのは良い方法です。

○スプラウトを食べましょう

かいわれ大根やブロッコリースプラウトなどの野菜を、サラダや味噌汁の具など、取り入れてみましょう。

○カモミールティーを飲んでみましょう

ほんのりとリンゴの風味がするカモミールティーは、AGEが増えるのを防ぐだけでなく、安眠効果もあります。

低糖質ダイエットなどの流行で、最近は糖が悪者にされがちです。しかし、糖は体に必要なものです。糖を全く摂らないのではなく、AGEを減らす食べ方を少しだけ取り入れてみてはいかがでしょうか。

〔富田町病院 管理栄養士 三沢奈緒子〕