

糖化 AGE

予防 & 対策

— 体を老化させる焦げの正体 — S.F.C.

糖化とは？

糖化という言葉をご存じですか？食べ過ぎてしまうと体の中で糖分はまず脂肪として蓄えられるのですが、それでも余った糖分があるとタンパク質とくっついてAGE(エージーイー)という物質に変化します。このAGEが溜まると体の至る所で悪さをして調子が悪くなったり、病気の原因になることが分かってきました。糖分は生きていくのに欠かせない栄養素ですが取りすぎると健康を害してしまいます。またカロリーが高い＝血糖値を上げやすいわけではないので、食事を選ぶ時には気を付けなければなりません。



糖化リスクのチェックポイント

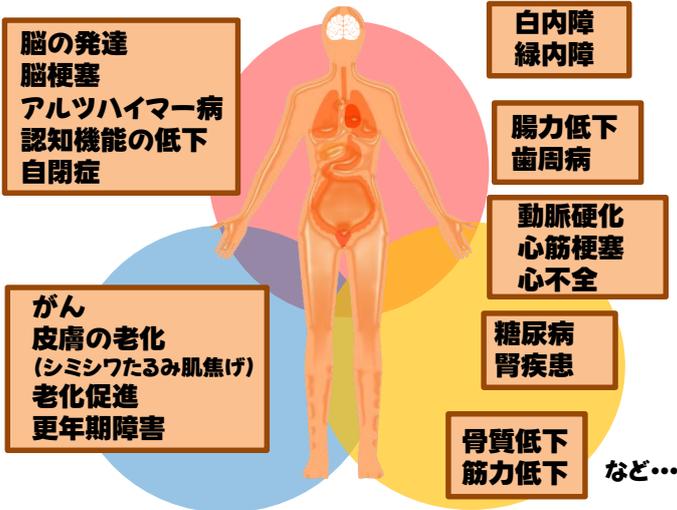
- 血圧の上と下の差が大きい。
- 空腹時血糖値が異常値を示している。あるいはここ数年Hba1c(ハブア一)が高めになった。
- 50代で白内障を発症した。
- 握力が弱い、歩くスピードが遅い。
- 体が硬い。前屈が苦手。
- 老け顔である。
- 歯周病がある。
- いびきが大きい。
- 風邪をひきやすい。

糖化リスクが高まると...

- 肌** シミ、シワ
- 骨** 骨粗しょう症
- 血管** 動脈硬化
- 脳** アルツハイマー症
- 体** がん などにつながることも!?

チェック項目が多い方は糖化のリスクが高まっているかも？糖化の進行度を調べるができる医療機関もあるようです！

AGEが関係する病気



AGEを増やさないために

日々心掛けたい七つの習慣

- ① 食事は揚げる、焼くより煮る、ゆでる
- ② 調味料に酢を使い、抗糖化食材を摂取する
- ③ お菓子や清涼飲料水は控える
- ④ 低GI食品（そば、玄米など食後の血糖値の上昇が緩やかな食べ物）を取り入れる
- ⑤ 食べる時はゆっくりよくかむ
- ⑥ 繊維質のものから食べる
- ⑦ 食後は家事や散歩などで体を動かす

糖化反応の抑制作用が期待できる食材例

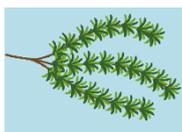
茶・健康茶



発酵食品



ハーブ（薬味野菜）



スパイス



野菜



穀物・豆類



フルーツ

