

おすすめ健康情報

糖化・AGE蓄積を防ぐなら食事が重要!

体の“コゲ”と言われる「糖化」。老化を進め、病気になる要因として広く知られるようになりました。いつまでも健康で若々しくいるためには「糖化」を防止することが大切です。ちなみに「酸化」は体の“サビ”と言われます。年を重ねるごとにコゲ・サビが体に蓄積されていき、年老いていくわけです。さて“コゲ”と言われる糖化は、本当にコゲを例えて説明されることが多いです。例えばホットケーキ。卵と牛乳と小麦粉などを混ぜ合わせたクリーム色のタネをフライパンに引くと、熱が入りながらジーンワリとキツネ色に変化しています。これがメイラード反応と呼ばれる「糖化反応」です。焼きトウモロコシの醤油がコゲる芳ばしいかおりは食欲をそそりますが、体で起こるとただの「不健康」。老化や生活習慣病などを引き起こすと言われていました。体を作るたんぱく質や脂質が、血中にある余分な糖質と結びついて変性すると、AGE(投下最終生成物)を作り出します。その多くは分解されて体外に排出されるそうですが、10%程度は体内にとどまり、髪の毛のハリやツヤを失わせて老けた見た目になってしまったり、血管に炎症が起こって動脈硬化につながったりと、正常な体の機能を阻害して老化や病気の原因となります。なお、AGEにも種類があり、皮膚に作用してシワやたるみの原因となるもの、目で白内障を引き起こすもの、骨粗しょう症のリスクを高めるものなどさまざまです。



「じゃあ糖質を摂らなければ万事解決!」というわけではありません。体内に蓄積されずにきちんと排出されるなら、何ら問題はない…どころか、糖質は生きていく上でとても重要かつ効率的なエネルギーなのです。ではどのような状況が悪いかというと、体内に糖がたまった状態と血糖値が高い状態。食事をするとその後30分~1時間程度で血糖値が上がります。その一瞬、血糖値が上がるのは当然のこと。ただその血糖値が高い状態がずっと続くことでAGEは蓄積され続けるので注意が必要です。そもそも“コゲ”と表現されるように高温・加熱された料理にもAGEがたっぷり。さらに糖とたんぱく質を結合させるのが油脂のため、油などを用いて炒めた料理や揚げ物なども、リスクの高いものになります。調理法としては生食のほか、短時間の煮物や蒸し料理がおすすめです。肉や魚は焦がしたりせず、例えば鶏ならチキンステーキにせず、お鍋の材料にして水炊きで楽しみましょう。魚は肉よりもおすすめで、食べ方はもちろん「お刺身」がベスト!糖化反応を抑制するブロッコリースプラウト、血糖値上昇予防に効果的なβグルカンを多く含むキノコ類などの機能性食品を活用するのはもちろん、急激な血糖値上昇を抑える低GI食品を選ぶことも重要です。例えば食パンや白米よりも全粒粉のパスタは低GIですし、ジャガイモやニンジンより、トマトやキャベツは急激な血糖値の上昇を抑制できます。こうした食材を上手に活用しながら、調理法にも注意してAGEを蓄積しないよう注意しましょう。

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第1章 序章編

私の体に少しずつ異変が起き始めたのは、約11年前の2010年4月。私自身が結婚式を迎えた当日夜のことです。2次会を終えて、夜、ホテルの部屋に帰ってきた時、鏡の前で顔の皮膚に違和感を感じたのが、私のアトピーの始まりです。その日以来、徐々に顔の鼻の下、顎の周りやこめかみ、耳、頭全体、そして手や陰部にも広がり、約3年間、かゆみに悩まされました。後日、都内の某大学病院の皮膚科の先生から、私が『アトピー性皮膚炎』と診断されるまで、自分がアトピー性皮膚炎になるとは全く思っていませんでした。何かの原因による湿疹だと思っていましたし、『まさか私がアトピーに。。。』という気持ちだったのを今でも覚えています。しかし、今だからこその話にはなりますが、当時を振り返れば、私自身がアトピーになりうる生活をし



続けた結果であって、ある種当然のことだと思っています。「痒みで眠れない」という経験は、通常考えられないかもしれませんが、痛みとはまた違う辛さがあり、二度とあの頃の生活には戻りたくないというのが本音です。しかしこの経験が後にきっかけとなって、還元力のある水素サプリメント、医家向けサプリメントの開発に至りますので、有難い貴重な経験だったと感じています。次回、ステロイド薬の使用経験、そしてアトピーの原因は何だったのか?をお伝えしていきます!

三旺おすすめスイーツ

第9回 スイカ

夏真っ盛りのシーズンに欠かせないスイーツ。今月は健康管理に役立つ「スイカ」をご紹介します。人間の体は約60%が水分で出来ているので、水分補給が重要なのは言うまでもありません。スイカは食べて分かるように水分がほとんどなので、熱中症対策に最適です。また、スイカにはビタミン類(特にA、C、B6)やカリウム、マグネシウム、電解質と呼ばれる重要なミネラルも多く含まれています。ここに微量の塩分を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できるそうなんです。スイカに塩をかけて食べるのは、栄養学的にも理にかなっていたのです



ね!その他、アミノ酸の一種であるL-シトルリンは運動後の筋肉痛を抑えたり、血管を広げる作用があるため、血圧を下げたりむくみ改善にも期待ができます。厚生労働省と農林水産省が健康増進と生活習慣病予防などのために作成した「食事バランスガイド」では、果物は毎日の食生活に欠かせない食品と位置づけられ、1日に200g程度食べることが推奨されていますので、ぜひ、夏バテ防止の1つにスイカを取り入れてみてくださいね。

編集後記

もうすぐ80歳になる両親と最近、外を一緒に歩いたのですが、普通に10,000歩は歩けると聞いて、私も思わずびっくり。最近夫婦で始めたウォーキングのおかげだと確信していますが、やはり『継続は力なり』ですね。(小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

