

肌の老化とタキシフォリン

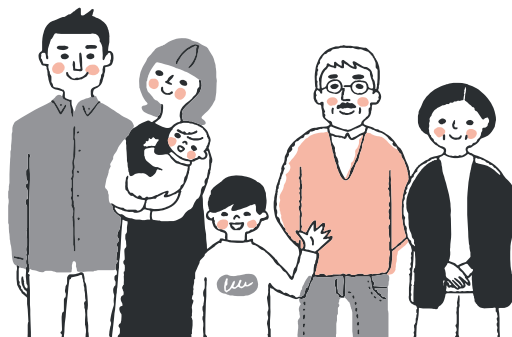
2023年の夏は過去最高を大きく上回る圧倒的な暑さでしたが、秋がないまま寒い季節になりました。寒い季節で気になるのが乾燥肌ですが、肌の温度が28℃を下回ると皮膚バリア機能が低下し、うるおいが奪われて乾燥肌になりやすいことがわかっています。以前のコラムでは、肌の酸化はしわ、しみ、たるみを加速させるので、対策として酸化ストレスを減らすことが大切とご紹介しましたが、実は肌の老化は糖化によっても起こります。糖化とは、身体の中で余分な糖がタンパク質と結びつくことをいいます。その結果、タンパク質が変性、劣化し、最終的にAGEs(糖化最終生成物)という老化物質が生成されます。この老化物質であるAGEsは分解されにくく、蓄積すると全身の老化を進行させ、さらに糖尿病、高血圧、がんなど、様々な病気の原因になることもあります。このAGEsが増えると、気になる肌にも影響し、ハリや弾力が失われて、シワやたるみに繋がります。そしてメラニンが排出されにくくなり、シミやくすみが目立つようになります。さらに、糖化が進むと肌に栄養が届きにくくなり、肌の保水力が低下し、肌荒れも起こりやすくなります。

ではどうすればいいのでしょうか。

体の外側から守るためにできる対策として、紫外線や寒さから肌を守るため、念入りな保湿、油分の補給、首回りの保温などを行うことが重要です。そしてもう一つは、体の内側から守るためAGEsを増やさない食生活を習慣化することが大切です。AGEsを減らすためには、余分な糖質を減らすこと、AGEsが多くなる食材や調理法を控えること、が早道です。高AGEs食品ランキングではカルボナーラ(1位)、ミックスピザ(3位)、シーフードピザ(4位)などが上位にランキングされております。また、ヘルシー志向で人気のシリアルは、生産過程で高熱処理される食品であるためAGEs量が多い傾向があり、注意が必要です。AGEsは加熱する温度が高いほどより多く発生するため、揚げ物や炒め物ではなく、ゆでる、蒸す、煮るといった調理法をできるだけ心掛けることが大切です。また、飲料や菓子類の甘味料として、「果糖液糖」「果糖ブドウ糖液糖」「異性化糖」が使われることが多いですが、これらはブドウ糖の10倍の速さでAGEsをつくるため、商品の成分表示を確認して商品選択するのも対策のひとつです。



寒い季節となりましたが、適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そしてタキシフォリンを摂って、体の抗糖化を意識しながらご自身やご家族の健康な生活を維持しましょう。



タキシフォリンは、糖化の入口である、食後高血糖を調節する可能性があることが報告されています。¹⁾ タキシフォリンは、糖化の出口であるAGEsの産生抑制効果がポリフェノールの中で高いことが報告されています。²⁾

1) (Kanwal R, J Cell Biochem . 120(1):425-438, 2019)

2) (Cory S Harris et al., Planta Med. 2011 Jan;77(2):196-204)