



AGEって知ってますか?

AGE (終末糖化産物) とはタンパク質と糖が加熱されてできた物質のことをいい、強い毒性を持ち、老化を進める原因物質とされています。AGE が血管に蓄積すると心筋梗塞や脳梗塞、骨に蓄積すると骨粗しょう症、目に蓄積すると白内障の一因となり、全身の健康に影響を及ぼします。

AGE を体内に溜めない生活・減らす生活を送ることが大切です。

血中のブドウ糖が過剰になると、人間の体の細胞や組織を作っている**タンパク質**に糖が結びつき、体温で熱せられ「**糖化**」が起き、AGEができます。

タンパク質

糖



体内でつくる AGE

2つのAGE

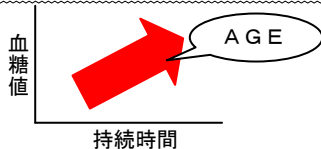
AGE は食物にも含まれ、特に**加熱調理** (揚げる、焼く、炒める) した**動物性脂肪食品**に多く含まれます。清涼飲料水、菓子類などに使われる**人工甘味料**は、ブドウ糖の10倍の速さでAGEをつくりましますので控えましょう。



外からとりこむ AGE



体内でできる AGE の量は「**血糖値 × 持続時間**」で表すことができます。血糖値が高いほど、体の中で糖とタンパク質が結びついて多くの AGE が発生しますので、血糖値を上げないような食生活が大切です。



糖尿病の診断基準に用いられる「**HbA1c**」は、ヘモグロビンエーワンシー赤血球のタンパク質であるヘモグロビンが糖化して、AGE に変化する一歩手前の中間糖化物質です。

糖尿病患者は、高血糖状態が続いているため AGE が大量に蓄積されています。



参照: AGE 測定推進委員会 HP より

AGEを溜めない・減らすためには?

☑ 3食規則正しく食事をとりましょう

食間は4時間以上空け、間食しないようにしましょう。

☑ 腹八分目に食べましょう

野菜中心に15~30分かけてゆっくりよく噛んで食べましょう。

☑ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスをよくしましょう

主食(穀類・芋類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜類)を組み合わせて、副菜から食べましょう。

☑ 油脂・嗜好食品を控えましょう

油脂の多い揚げ物・炒め物などの料理、嗜好食品の清涼飲料水・菓子類・アルコールは控えましょう。

☑ 適度な運動をする

週3~5日、週150分程度を目安にしましょう。



野菜ファースト ★

