

# 《栄養だより》老化の原因「糖化」とは？

R7.5

栄養部

活性酸素による酸化が「体のサビ」と言われるのに対して、糖化は「体のコゲ」とも言われています。ホットケーキを作る時にこんがりと焼けて褐色になっていくのが糖化です。同じことが体内でも起こり、食事などから摂った余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びついて細胞などを劣化させる原因になります。肌で糖化が進むと、シワ・くすみ・シミといった老化症状が現れてきます。それだけでなく、糖化によってつくられるAGEs(糖化最終生成物)は内臓をはじめとする体内組織に作用して、多くの病気の原因になることが知られています。

## ～糖化のメカニズム～

食事(過剰な糖質) + 体(たんぱく質) + 体温

砂糖・小麦粉(糖質) + 卵(たんぱく質) + 加熱

AGEs

## ◇どんな時に糖化を起こしやすい？◇

食後30分～1時間後、血糖値が上がる時に糖化が起こりAGEsがつくられる  
⇒**急激に血糖値を上げないことが大切◎**

- ・甘いものやジュースを控える
- ・野菜や海藻などの食物繊維が豊富な食品を先に食べる
- ・ネバネバ食品(納豆・オクラ・めかぶなど)を一品加える
- ・食べすぎない
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・**低GI食品を選ぶ**
- ・食後1時間以内に運動をする



低GI食品とは？…食後血糖値がどのくらい上昇するか数値化したもののGI値が高い(70以上)食べ物ほど、急速に血糖値を上昇させる傾向があるので注意が必要。例えば、炭水化物なら雑穀の方が精製度の高い白パンや白米に比べGI値は低いのでオススメ。

## ◇糖化予防対策◇

### ◎AGEsが多い食べ物をできるだけ控える

生の状態が最もAGEs量が低く加熱をするほど高くなります。**高温調理(揚げ物・焼き物)**しているものは摂取を控えましょう。その他、**冷凍食品、焼き菓子、パン、**などもAGEs量が多い食品です。

### ◎クエン酸を摂取する

**お酢や柑橘類に多く含まれるクエン酸**も、抗糖化に役立ちます。サラダを食べる時は、ドレッシングの代わりにお酢やレモン果汁をかけると良いですね。

### ◎抗酸化食品を摂取する

**活性酸素が増えることでもAGEsが生成**されます。活性酸素を増やさないために、抗酸化食品を摂りましょう。

**ビタミンC** …パプリカ、ブロッコリー、キウイ、レモン、いちごなど

**ビタミンE** …アーモンド、うなぎ、たらこ、ぶり、卵黄、モロヘイヤなど

**ビタミンB6** …まぐろ、かつお、肉類、バナナ、ブロッコリーなど

