



「糖化」は近年注目される老化現象の 1 つです。
8 月号では「糖化」の怖さについて取り上げました。
今月はその「糖化」の予防と対策について解説しますので、日々の生活に役立ててください。

あなたはどれだけ“コゲ”ている？

まずは糖化度をチェック！ **3 つ以上あてはまったら、糖化が進み AGEs がたまっている可能性大！**

【生活】

- ☐ 運動不足である（30 分程度の運動を週 1 回以下）
- ☐ 睡眠不足である（5 時間未満が週 4 日以上）
- ☐ 普段から朝食をよく抜く
- ☐ 食後に急激な眠気を感じることもある
- ☐ 夕方に倦怠感 だるさを感じることもある
- ☐ 喫煙者である、または過去に喫煙していた
- ☐ 若い頃、日焼けをすることが多かった
- ☐ 外出時に日焼け止めを塗らない

【食事】

- ☐ から揚げやとんかつなどの揚げ物をよく食べる
- ☐ ステーキや焼き肉などの肉料理が好き
- ☐ 魚料理は刺身より焼き魚派
- ☐ 生野菜を食べることが少ない
- ☐ 甘辛い味付けのものが好き
- ☐ コゲの多い食品や加工食品を多くとっている
- ☐ アルコールをよく飲む（ほぼ毎日）
- ☐ 甘いものをよく食べたり飲んだりする



NHK あしたが変わるトリセツショー、OurAGE より

糖化を防ぐには？

糖化に対して体は防御機能がありません。糖化を予防する食品や成分を摂取し、食べ方にも気を付けましょう。

1) 抗糖化食品・栄養素を積極的に摂取しよう！

抗糖化食品 1 位「生姜」2 位「シナモン」3 位「クミン」

食事の最初に摂取すると効果アップします。

また、納豆やオクラなどのねばねば食品も、糖の吸収を穏やかにする作用があります。

栄養素	食品
ビタミン C、ルテイン、クロロフィル	ブロッコリー、ケール、ほうれん草
カルノシン	牛肉、鶏肉
リコピン	トマト
アントシアニン	紫キャベツ、ブルーベリー、ナス
カテキン、EGCG	緑茶、抹茶
クルクミン	ターメリック（ウコン）
ルテオリン	セロリ、パセリ、しそ、春菊
ケルセチン	タマネギ、りんごの皮、そば
ビタミン B 群	豚肉、卵、葉物野菜（糖代謝を助ける）

2) 抗糖化作用があるお茶を飲もう！

緑茶、ウーロン茶、プーアル茶、甜茶、ルイボスティーなどは AGEs の生成を防ぎ、排出させる作用があります。また抗糖化作用が高いお茶を数種類ブレンドすることで独特のクセをまろやかにし、相乗効果で抗糖化作用が高まるとのこと。更に食前や食事中にお茶を飲むと効果が出やすくなりますよ！

3) 調理方法を工夫しよう！

高温で調理するほど AGEs が増えます！

同じ素材でも生の状態が 1 番 AGEs 値が低く、加熱するほど高くなります。最も AGEs 値が高くなるのは、天ぷらやフライです。肉ならステーキよりはしゃぶしゃぶ、唐揚げより蒸し鶏がオススメです。

【生→蒸す・ゆでる→煮る→炒める→焼く→揚げる】の順に AGEs 値が高くなります。

4) 成分表も要チェック！

「効果糖コーンシロップ（液糖）」「異性化糖」「ブドウ糖果糖液糖」などの甘味料は、ブドウ糖の 10 倍以上のスピードでタンパク質と脂肪を糖化させます。

5) 毎日食後に“ちょこっと運動”！

食後血糖値の対策として、食後に階段の上り下りやスクワット、早歩き、30 分に 1 回は立ち上がって少し動くなど、人体の中でも最も大きい **太ももの筋肉**を意識して無理のない範囲で行いましょう。

開始のタイミングは食後 15～30 分から。運動時間は 1～2 分で OK。毎日続けることが大事です！

