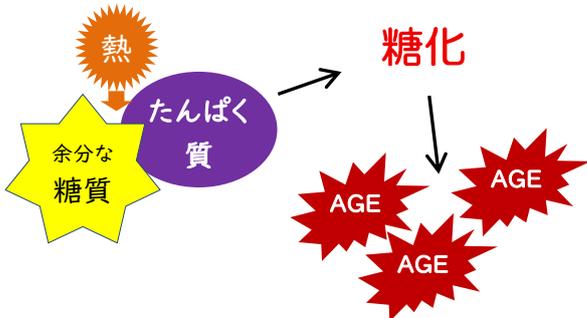




あなたは、カラダの「糖化」について、知っていますか？  
「酸化」とは異なる「糖化」は、まだあまり十分に浸透していないのではないのでしょうか？  
実は、老化やあらゆる病気に、この「糖化」が深く関係しています。  
「糖化」とはいったい何なのか、一緒に見ていきましょう！

## 糖化とは？

体内のたんぱく質と糖が結びついて体がコゲる現象で、老化や万病の元となります。



食事などで摂取した余分な糖質が、体内のタンパク質と結びついて、たんぱく質が固く茶色く変色してしまう現象が「糖化」です。糖化によって変化したたんぱく質は、最終的に **AGEs (最終糖化産物)** となります。また、すでに糖化した食品を摂取することでも「糖化」がすすみます。AGEs は体内で分解代謝ができないため、一度できてしまうと元に戻らないやっかいな物質です。

## 糖化は酸化よりも恐ろしい？

### 糖化が引き起こす主な疾患

糖化により生成される AGEs は、血管に蓄積されると様々な影響があり、体の臓器や組織にダメージを与えます。糖化のわかりやすい代表は、糖尿病です。また、AGEs は蓄積されると動脈硬化や認知症、白内障や骨粗鬆症になると言われています。他にも、糖化が進むと肌のシワやくすみ、シミとなって現れます(いわゆる「老化」です)。

部位	主な疾患	部位	主な疾患
血管	動脈硬化、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞	皮膚	しわ、たるみ、肌の弾力低下
腎臓	腎臓機能低下、透析リスク上昇	骨	骨粗しょう症、骨折リスク増加
神経	アルツハイマー型認知症、抹消神経障害	眼	白内障、糖尿病性網膜症

上記の疾患の他に、がんの誘発、免疫機能の低下もみられます。ある程度の酸化(活性酸素)に対しては、体が防御機構を備えているのに対して、糖化に対しては体の防御機構がありません。そのため、酸化よりも糖化の方が、より恐ろしく、より警戒が必要だと言われています。

## 体を糖化させる食べ物

ホットケーキやトーストなどのこんがり食品はもともと AGEs を多く含んでいます

食品	理由
・焼肉、ベーコン、ハンバーグ	・・・高温で焼くと AGEs が大量生成
・フライドチキン、から揚げ	・・・揚げ物は AGEs 値が最も高い調理法
・焦げたステーキ・焼き魚の皮	・・・「焦げ」は AGEs の塊
・カップ麺、インスタントラーメン	・・・高温揚げ麺や粉末スープは AGEs 源
・チーズ入りファストフード(ピザ、チーズバーガー)	・・・高脂質+高温加熱で AGEs が多い
・ドーナツ、クロワッサン、パイ	・・・小麦+バター+焼き工程の組み合わせ
・クッキー、スナックなどの焼き菓子	・・・糖分+油脂+高温調理のトリプルリスク
・チョコ菓子、キャラメル	・・・糖と脂質を加熱しているため AGEs が多い

**すでに産生された AGEs を減少させることは絶望的です。**  
ただし、以下に留意し、これ以上 AGEs が蓄積されないよう予防することが重要です！

- ・血糖値を急激に上昇させる食品を控える
- ・抗酸化食品の摂取
- ・食後の適度な運動

★8月に「糖化」月間を行います！★

自分のカラダがどのぐらい「糖化」しているか確認できる機会を予定中ですので、お楽しみに！