

## 健康寿命

## 延ばすには

4

長野松代総合病院医師 前川 智

前回は老化の3大要 内で蓄積すると、肌 因「糖化」「酸化」「炎 悪影響をもたらすし、 し 症」について述べまし わやたるみ、しみの原 因となつてしまいます。 た。今回はそのうちの 一つである「糖化」につ いて詳しく説明します。 作る細胞にも影響し、 薄毛の原因になること 体何だったでしょうか。 も分かっています。

## 糖化反応

「糖化反応」と呼び、そ お忘れの方も多し と思えますのでもう一 度復習しましょう。糖 化は、糖質とたんぱく 質が加熱により結びつ き、変性してしまふこ とで起こります。この 糖質とたんぱく質が結 びつく現象のことを 「糖化反応」と呼ぶ、そ れにより生成されたも のを「AGEs（終末 糖化産物）」といいます。 AGEsは老化を促進 し、寿命を縮める物質 として近年注目されて います。AGEsが体 蓄積すると骨や関節が

ボロボロになって、骨 トケーキを作るときに、 粗しよう症や変形性関 こんがり焼けて褐色 節症をきたしてしまひ になっていきますが、 ます。そのほか、アル これはホットケーキに ツハイマー病、歯周病、 含まれる小麦粉や砂糖 の「糖質」が、卵や牛 白内障などにもAGE sは関与しています。 sは関与しています。 それではAGEsは どうして体内で増えて しまうのでしょうか？ 分かりやすい例として ホットケーキを思い浮 かねて下さい。ホッ

## 老化促進 寿命縮める AGEs



多く含まれることが分 かっていきます。調理方 法としては、「ゆでる」 「蒸す」「煮る」の方がA GEsは少なくなり、 生野菜や刺身などの 生の食品はさらにAG E sが少なくなります。 そんなことばかり気 になっていると、人間の 食生活の楽しみが損な われてしまいますので、 気に過ぎない方がよ いと思います。ただし、 食事で摂取したAGE sの約10%が体内に吸 収され、約7%が残留 する可能性があるとい われていますので、少 しは気にかけて方がい いかもしれません。

この「食品が生成さ れる過程でおきる糖 化」よりもはるかに重 要なのが「人間の体内 で起こる糖化」です。 「人間の体内で起こる 糖化」は、体に必要エ ネルギーを超えて過剰 に摂取した糖質と、体 の構成成分であるたん ぱく質が結びつき、体 温で熱せられて糖化反 応をきたし、大量にA GEsを産生してしま います。現代人はデス クワーク、車での移動、 著書である「イラスト ネット通販など活動量 & 図解ゼロから知り が乏しく、摂取した糖 質を消費できないこと (西東社)をお読みいた が多い傾向にあります。 糖質は、ご飯やパン、 麺類などの主食、芋類、 菓子、果物、根菜類な どに多く含まれており、 これらを極力控える だければと思います。

「糖質制限がAGEs の産生を抑え、AGE sによる老化を防止す る最も有効な手段です。 糖質制限について勉強 したい方は、ぜひ私の 著書である「イラスト ネット通販など活動量 & 図解ゼロから知り たい！糖質の教科書」

〈第4土曜日に掲載〉