

健康寿命

長野松代総合病院医師 前川智

延ばすには

4

前回は老化の3大要因「糖化」「酸化」「炎症」について述べました。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。

そもそも糖化とは一體何だったでしょうか？お忘れの方も多いと思い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、変性してしまって起こります。このとで起こります。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」と呼び、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。

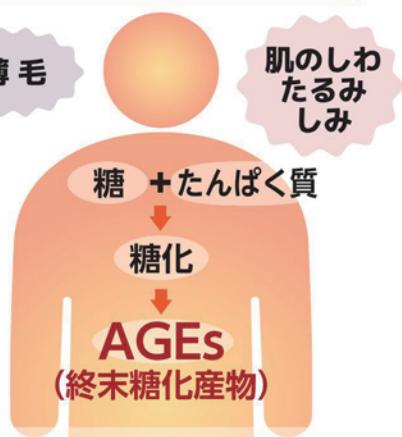
AGEsは老化を促進し、寿命を縮める物質として近年注目されています。AGEsが蓄積すると骨や関節が悪影響をもたらし、しみの原因となってしまいます。また、AGEsは髪を作る細胞にも影響し、薄毛の原因になることもあります。

さらに、AGEsの増加は、容姿だけではなく、健康寿命を縮める原因にもなります。AGEsは血管を老化させるといわれており、動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまいます。糖尿病併存症（網膜症、腎症）や、がんの発症にも深く関係しており、AGEsが

## 糖化反応

ではなく健  
康寿命を縮め  
る原因にもな  
ります。AG  
Esは血管を  
老化させるといわれ  
おり、動脈硬化を進行  
させ、脳梗塞や心筋梗  
塞を引き起こしてしま  
います。糖尿病合併症  
(網膜症、腎症)や、が  
んの発症にも深く関係  
しており、AGEsが  
蓄積すると骨や関節が

**老化を促進し病気に  
関与するAGEs**



- ・動脈硬化
  - ・脳梗塞
  - ・心筋梗塞
  - ・糖尿病合併症
  - ・がん
  - ・骨粗しょう症
  - ・変形性関節症
  - ・アルツハイマー病
  - ・歯周病
  - ・白内障 ...

老化促進 寿命縮めるAGES

ボロボロになって、骨粗しょう症や変形性関節症をきたしてしまいます。そのほか、アルツハイマー病、歯周病、白内障などにもAGEs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べてください。ホットケーキを作ると、こんがりと焼けて褐色になります。これはホットケーキに含まれる小麦粉や砂糖の「糖質」が、卵や牛乳などの「たんぱく質」と加熱により結びついて変性し、AGEsが生成されることで褐色になるのです。

その他、身近なところだと、お好み焼き、ステーキ、焼き鳥、炒め玉ねぎなど、こんがりと焼けたものに見られます。いわゆる「 AGEs」ですが、これらは「食品が焼けたときに、生成される過程で起きる糖化」です。AGEsの含有量は、フランクフルトやローストビーフ、ポテトチップスなどの加工食品、焼く・炒める揚げるといった高温調理したもので

收され、約7%が残留在する可能性があるといわれていますので、少しあはれません。いかにもせません。

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、体に必要なエネルギーを超えて過剰に摂取した糖質と、体

どに多く含まれており、いと思います。  
これらを極力控える　〈第4土曜日に掲載〉

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AGEsを产生しています。現代人はデスクワーク、車での移動、ネット通販など活動量が乏しく、摂取した糖質を消費できないことが多い傾向にあります。糖質は、ご飯やパン、次回は、もう一つの老麺類などの主食、芋類、菓子、果物、根菜類など、多くの食品に含まれています。西東社をお読みいたしましたが、このように糖質制限について勉強したい方は、ぜひ私の著書である「イラスト解説ゼロから知りたい！ 糖質の教科書」&図解ゼロから知りたい！ 糖質の教科書」について詳しく述べた