

# 健康通信 10月号

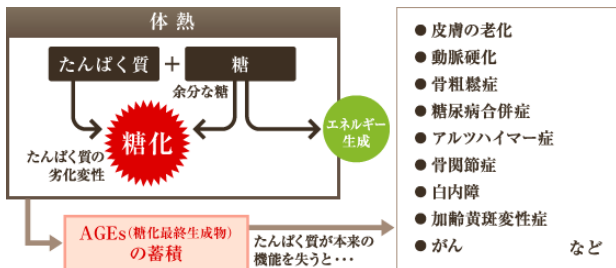


## ■体が“こげる”糖化とは？

10月入り、一雨ごとに朝晩ぐっと肌寒くなってきました。

さて、先月は「お肌の老化」という恐ろしいテーマのお話でしたが、その肌老化にも大きく影響する「糖化」について今月はお話します。

「糖化」とは、体のエネルギーとして使う量を超えて余った糖質と、たんぱく質が体内で結びつき、タンパク質が変性、劣化してAGEs



(蛋白糖化最終生成物)という老化物質(悪玉物質)を生成する反応のことを言います。

これは「体がこげる」反応ともいわれます。何故なら、糖化とは、食事によって摂り過ぎた余分な糖とタンパク質・脂肪が、体熱によって不正常的な結びつき方(変性)をする現象だから。体温の熱が関与することから、こう呼ばれているのです。さて、この糖化という現象はとても厄介。起こると細胞の老化が進み、肌の衰えや体調不良、更に様々な疾患(糖尿病、高血圧、がん等)の温床になります。



私たちに身近な例だと、トーストを思い浮かべるのが分かりやすいかも知れません。焼く前は真っ白ふわふわでしなやかですが、焼いていると褐色の焼き色が付き表面はぱりぱりで…その色と香に食欲をそそ

られますが、肌や骨がこの状態だと考えるとぞっとしませんか？  
生きて以上、糖化をゼロにすることはできませんが、生活習慣を少し変えることで、糖化を賢く予防できます。ぜひ今日から実践しましょう！

- ①朝食を抜かない：朝食を抜くと血糖値が低い状況が続き、昼食時に一気に血糖値が上昇。糖化を過度に促進。
- ②ゆっくり食べる：ゆっくりよく噛んで食べることで、血糖値の上昇も緩やかになり、糖化予防に。
- ③低GI値の食品の摂取を心掛ける：血糖値の上昇スピードを数値化したGI値のなるべく低いものを。

GI値のおおよその目安 (\*TN健康科学研究所所長永田孝行氏の算出法による) GI値はブドウ糖=100

白米：84 玄米：56 うどん：80 そば：59 食パン：91 全粒粉パン：50 じゃがいも：90  
さつまいも：55 にんじん：80 かぼちゃ：54 肉類：50 未満魚介類：50 未満 乳製品：40 未満 海藻類：30 未満

- ④バジダブルファーストを心得る：野菜の食物繊維が糖質の吸収スピードを抑え、血糖値の急上昇を防ぐ。
- ⑤お茶を飲む：カモミール茶、ドクダミ茶、甜茶等には老化物質の生成の防止、糖化を遅らせる成分を含有。
- ⑥クエン酸を摂る：ブドウ糖を燃焼するクレブス回路(TCA回路)の働きを高める作用がある
- ⑦食後1時間以内にウォーキング：食後1時間以内は血糖値が最も上がって糖化しやすいゴールデンタイム。
- ⑧睡眠時間は6時間以上：新陳代謝が最も活発なのは睡眠時。睡眠不足が続くと老化物質の代謝不足に。

何事も毎日の小さな積み重ねから。内側から輝く元気な身体を作りましょう。 理学療法士 大橋 優香

## 〈スタッフの独り言・再び〉

9月20日にぎょうけい新聞社より発行されました、「信頼の主治医シリーズ」『明日の高齢者医療を拓く 信頼のドクター(2022年度版)』に、布留クリニック院長 布留守敏先生が紹介されました。

なんと！インタビュー記事の掲載はトップバッター「1番目」です。

「地域の人に健康を通じて素晴らしい人生を提供したい」という先生の思いが伝わってくる素晴らしい記事になっています。

先生が医師を目指されたいきさつ、専門であるリウマチ治療、スポーツドクターとしての一面、メディカルフィットネスの開設(普段皆さんにお利用頂いている当施設が写真付きで紹介されています！)、かかりつけ医としての思い、皆さんの知らない先生の一面も知っていただけると思います。この機会に、是非ご一読下さいませ。

書籍は絶賛発売中です。受付でも取り扱っておりますので、ご購入ご希望の方はスタッフまでお声かけください。

## ★糖化のリスクを下げる食事のポイント

さて、糖化のメカニズムを簡単に紹介しましたが、『糖化』は主に食事によって進んでしまいます。一つは糖質が余り体内のたんぱく質と結びついてしまう場合。もう一つはそもそも AGEs 含有量が多い物を食べてしまう場合。しかし、生きていく中で「食」を避けることはできない上に、糖質は私たちが食事から摂取する大切なエネルギー源。そこで「余らせない」「ゆっくり吸収する」賢く食べて効果的に糖化対策をしましょう。

### ①食べる順番を工夫する

糖質を摂ると血糖値が上がります。糖はインスリンの働きにより細胞に運ばれてエネルギーになったり、肝臓にグリコーゲンとして蓄えられます。こうして血糖値そのものは下がりますが、体内の細胞に送られた糖が多いと、使い切れずに余った状態に。血糖値は糖を過剰に摂る、または一気に摂ると急激に上がってしまいます。血糖値を上げやすい食材・食品（炭水化物など）は、できるだけ後回しに。食事の最初に野菜やキノコを食べると、食物繊維が糖質の吸収を抑えてくれ血糖値の急上昇を防いでくれます。

### ②食事の組み合わせを工夫する

揚げ物など AGEs の高いものを食べたいときは、AGEs の増加や吸収を抑える働きがあるものと一緒に摂るのがおすすめです。例えば、AGEs の吸収を緩やかにすると言われているのがクエン酸。酢やレモンをかけたり、抗酸化作用のある緑黄色野菜と一緒に食べたりすると良いでしょう。ほうれん草、モロヘイヤ、かぼちゃ、小松菜、春菊。またカテキンを含んだ緑茶やポリフェノールは AGEs が作られるのを抑えると言われています。

### ③高温調理を避ける

AGEs は調理法によって量が変わり、コゲがでやすい高温調理になるほど増加することがわかっています。焼く、炒める、揚げるといった調理より、100 度以上にならない、茹でる、蒸すといった調理方法の方が AGEs は少なくなります。例えば、じゃがいもを 25 分茹でるより、揚げてフライドポテトにする方が AGEs は高くなります。

## 人参とナッツのカレー風味マリネ

（1人あたりエネルギー約 240kcal）

### 【材料：2人分】

- ・人参 1本
- ・ミックスマックスナッツ 40g
- ☆マリネ液
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・カレー粉、塩 各小さじ1/3
- ・あら挽き黒胡椒・砂糖 各ひとつまみ

### 【作り方】

- ①にんじんは千切りにして軽く塩をふり（分量外）5分置き水気を切る。ミックスマックスナッツは包丁で軽く砕く。
- ②ボウルに☆を入れて混ぜ、①と合わせて出来上がり。



## ほうれん草としょうがのさっと煮

（1人あたりエネルギー約 70kcal）

### 【材料：2人分】

- ・ほうれん草 1束
- ・しょうが 1かけ
- ☆合わせだし
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・水 1/2カップ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

### 【作り方】

- ①ほうれん草は 4cm 長さに切り、15 分程水に浸しアクを除く。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に合わせだしを煮立て、①を入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、箸で混ぜながらほうれん草がしんなりするまで約 3 分煮る。仕上げにごま油を加えて混ぜて出来上がり。

★食材の AGE 増加を防ぐなら、できるだけ生に近い状態で食べる。熱を加える場合は短時間で、100℃以上にならない「ゆでる」「蒸す」「煮る」がおすすめです。また、酢やレモン汁を使ったマリネは AGE を減らす効果絶大です！

## 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法 42 条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。