

# 健康通信 11月号



## ■糖化と酸化、活性酸素の関係とは？

ついこの間まで、日中は半袖で過ごせそうな気温だったのに、さすがに11月となると秋も深まり一気に山々も色づいてきました。さて、先月、先々月と老化現象に大きく影響する「糖化」についてお話してきましたが、この糖化反応は以前お話しした「酸化」と「活性酸素」と共に私たちの身体に負のトライアングルを形成します。つまり、糖化反応により活性酸素が発生し、活性酸素により酸化反応が進行、この酸化により糖化がさらに進行…というスパイラルに。



酸化は体の錆びつき、糖化は体の焦げつきとも言われ、ともに細胞機能を低下させ老化の原因となります。釘を放置しておくのと錆びてくるのが酸化、ホットケーキを焼いた時に美味しそうに茶色く

焦げるのが糖化、のイメージです。そして全てのタンパク質と遺伝子物質の劣化は、酸化と糖化により進みます。

人間は生きていく上で酸素が必須です。ところがストレスや外的要因、あるいはエネルギーを産生するミトコンドリアで酸素の一部が変化し**活性酸素**になります。活性酸素による酸化作用は、少量であればがん細胞などを攻撃してくれる物質でよいのですが、多くなると遺伝子を傷つけ劣化させ、皮膚のくすみやシワなどの老化現象につながり、更には様々な疾患を誘発するリスクになります。

また、糖は大切なエネルギーですが、過剰に摂取した糖は、より活性酸素を発生させる方向に働きます。そして過剰な糖はタンパクと結合することで糖化ストレスとなります。つまり糖が余分にあると、「糖化ストレス」、「酸化ストレス」をともに上げてしまいます。

「糖化」と「酸化」というのは別物ではありますが、両方ともパラレルに動いていくと考えられます。つまり、糖化は生体内のさまざまな場所でおきる酸化のダメージを助長する働きがあるといえるのです。こうして見てもわかるように、糖化と酸化は互いに関連が深く、この両者がそろると、老化の危険度は5倍にも10倍にもなるといわれています。

では、私たちの身体を危険にさらす「酸化」と「糖化」を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。以前からお話してきましたが、まずは身近な生活習慣の見直しから始めましょう。勿論、食生活の改善は大きな一歩になります。急激に血糖値を上げない食品を選ぶこと、食べる順番を意識すること、早食い・大食いの見直しは糖化防止策として有効です。

食品添加物や脂質、アルコールの取りすぎに注意するだけでなく、ストレスフリーな生活を送ること、睡眠時間の確保、質の良い睡眠をとることも酸化の抑制には欠かせません。小さな一歩が、私たちの身体をつくり、健康長寿・100歳現役生活の実現へ繋がっていきます。

## 〈スタッフの独り言〉

一気に冷えてきたと感じていたら、早いもので、もう11月も半ば。あっという間に今年も残り1ヶ月半となりました。「寒い」はずですね。そうなってくると、気になるのが、季節性感冒にインフルエンザ・・・特に今年は（去年も、一昨年と同じように言っていたようにも思いますが）新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されるとニュース等でも聞いています。皆さん、インフルエンザワクチンの接種はお済ですか。（厚労省からの発表で新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能と発表されています。）

インフルエンザワクチンは、通常接種2週間頃から効果が出現するといわれます。本格的な流行のシーズンに入る前に、ワクチン接種をご検討ください。布留クリニックでは、ご予約なしでインフルエンザ予防接種をお受けいただけます。受付時間中にご来院いただき、窓口でお申し出だけでしたら予診票をお渡し致します。お気軽にお声かけください。

## 食生活でアンチエイジングする方法とは

腹八分目	食べる順番	アンチエイジング効果が期待できる栄養素の摂取
<p>八分目</p> <p>長寿遺伝子</p>	<p>血糖値を緩やかに上昇させる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.食物繊維</li> <li>2.タンパク質</li> <li>3.炭水化物</li> </ol>	<p>体の酸化を防ぐ</p> <p>野菜 タンパク質</p> <p>ホルモンの動きを補う</p> <p>大豆イソフラボン</p> <p>とうふ 納豆 みそ</p>

## ★糖化のリスクを下げる！免疫力を上げる！最強食「鍋」

さて、ぐっと冷え込んできました、身体の芯から温まる「鍋」がおいしい季節です。鍋はたくさんの食材が一度にバランスよく取れる上に、準備も片付けも楽ちん！しかしそれだけじゃない！老化の大敵糖化の防止や冬場に多い風邪やインフルエンザに打ち勝つ免疫力向上にとても優れた料理。老化の原因「AGEs」も、焼いた場合だと生の約 7.5 倍、揚げた場合だと約 10 倍になるのですが、煮た場合だと約 1.5 倍と抑えられます。おなかも心も満足して、身体にも優しいなんて！今回は、これからの季節にもってこいのお鍋、ご紹介します。

### 豚肉とキャベツの生姜味噌鍋

【材料：2 人分】

- ・キャベツ 1/3～1/2 玉 ・白ネギ 1 本
- ・豚肉（バラ・ロース）200g ・豆腐 1 丁
- ★生姜 1～2 片 ★にんにく（お好みで）1 片
- ★水 600cc ★鶏がらスープの素 大さじ 1
- ★酒・みりん 各大さじ 1 ★味噌 大さじ 3

【作り方】

- ①白ネギは斜め切り、キャベツはザク切、豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切る
- ②鍋に★のスープの材料を入れひと煮たちしたら、キャベツと豆腐を入れる
- ③豚肉、白ネギを入れ、火が通ったら出来上り

発酵食品の味噌、糖をエネルギーに変えるビタミン B の豚肉、抗酸化作用のあるビタミン C のキャベツ、高たんぱくの豆腐、そして一番に AGE を抑える成分が入っている生姜！（ネギやニンニクにも同様の効果があるといわれていますがショウガはネギの 2 倍、にんにくの 8 倍）生姜の中の辛み成分「ジンゲロール」の一部が「ショウガオール」に変化すると、体温め効果がアップし、AGE 抑制酵素が活性化。AGE の蓄積も予防してくれます。

### キノコが主役の腸活鍋

【材料：2 人分】

- ・しめじ 1 パック ・マイタケ 1 パック
- ・えのき 1 パック ・エリンギ 1 パック
- ・シイタケ 4～5 個 ・ヒラタケ 1 パック
- ・鶏モモ肉 250g ・白ネギ 1 本
- ・ごぼう 1/2 本・せり（三つ葉や水菜でも）1 袋
- ★水 600cc ★和風だしの素 大さじ 1
- ★酒・みりん・醤油 各大さじ 1 ★砂糖・塩 適量

【作り方】

- ①キノコは石づきを取り食べやすいようにほぐす  
白ネギは斜め切り、ゴボウはささがきにして 5 分ほど水にさらし、セリは食べやすい長さに、鶏肉は一口大に切る
- ②鍋に★のスープの材料を入れひと煮たちしたら、鶏肉を入れる。鶏肉に火が通れば、キノコとごぼうを入れ、ふつふつとしてきたところで他の野菜を入れてさっと火が通れば出来上り

きのこ類は食物繊維が豊富で、腸内環境の改善に効果的。毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルも含まれ、しめじには抗酸化作用、マイタケには血圧降下、糖尿病予防、免疫力向上が期待できます。

### 【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。