

老化を促進させるAGE^{エージーイー}って聞いたことがありますか？

■AGE(終末糖化産物)とは？

AGEとは、人の体を作っている蛋白質と血液中の過剰な糖(高血糖)に熱が加わって糖化がおこり、それが繰り返されることで体の中で蛋白質の変性が進んで作られる物質です。

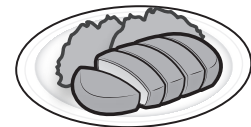
■AGE(終末糖化産物)は老化を促進させる

AGEが蓄積されていくと老化(皮膚のしみやしわ 眼の白内障など)や動脈硬化・糖尿病合併症・骨粗鬆症・認知症・非アルコール性脂肪肝炎など様々な病気を引き起こします。

■AGEが作られる条件:「AGEの量＝血糖値×持続時間」

血糖値が高い人ほど体内で多くのAGEが発生し、その状態が長く続くほど蓄積されてしまいます。

血糖値が高くない人でも、口から入るものでAGEは発生します。例えばトンカツ(蛋白質＝豚肉、糖質＝パン粉や小麦粉)は高温で“加熱”調理されており、多くのAGEができます。



AGE化を今より減らすには

①糖質を減らす

麺と丼の組み合わせのように一食に二つの主食をとらない。

糖質(主食)に魚・肉・卵・大豆製品等の蛋白質(主菜)と、野菜や海草・きのこ等の繊維質の多い食材(副菜2皿)を組み合わせた料理を毎食食べるようにします。

②血糖値が高い状態を続けない

お菓子や甘い飲み物は、間食でなく食後のデザートとして取る。

③血糖値を急上昇させない

液状の食品や料理、糖質(主食)だけの食事、常に満腹状態の食事、嚙まずに丸飲みするような食べ方は血糖値を急上昇させます。食べる順番としては野菜物→汁物→主菜→ご飯。

酢や梅干・レモン等酸味の利用、オクラやめかぶ等ネバネバ食材の利用は血糖の急上昇を抑えてくれるのでお勧めです。

④血糖値が高くなる前に体を動かすことで糖を使う習慣をつくる

血糖値は食後1時間位が一番高くなるといわれています。食後30分～1時間の間に歩行・体操・ストレッチなど体を動かすことを習慣づけ、糖を使いましょう。

⑤AGEの多い食品を摂り過ぎない

揚げたり焼いたり炒めたりした動物性脂肪食品には、特にAGEが多く含まれています。

× 褐色に変色している食べ物(揚げ物、よく焼いたステーキ、燻製、クッキー等)

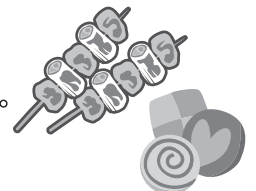
× たれなどをつけてよく焼いた食べ物(焼き鳥、かば焼き、照り焼き等)

・果糖を使ったジュースやお菓子、缶詰等はAGE化する速度が早いいため、成分表示に「高果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、異性化糖」とあるものは、摂り過ぎない、続けて摂らない等の注意が必要です。

・酸化と糖化が加わるとさらに病気になりやすくなります。

× 紫外線にさらされた干物は酸化コレステロールが多くなっています。

× 電子レンジでの揚げ物の温め直しも酸化が加速します。



⑥AGEの少ない食品と調理方法

そのまま食べる納豆・お刺身・生野菜などや、茹で物・蒸し物・煮物・酢の物などの和え物。

(糖質を極端に少なくし過ぎると、骨髄の機能が大きく低下し、それが本で血管の修復力が低下し、低血糖など体にとって望ましくないことがおきます。ご飯・パン・麺などの主食や芋・トウモロコシなどは、食べないのではなく、1食に1品適量を食べましょう。)

夏場の暑い時には、つい素麺やそばだけの食事や水分補給として果糖の入った飲み物を飲むことがありますが、体が糖化してAGEが多くなります。茶色(AGE)や白色(糖質)だけではなく、色彩豊かな食事を心がけたいものです。

参考書籍

山岸昌一著 老けたくなければファーストフードを食べるな PHP新書
久保 明著 糖化を防げばあなたは一生老化しない 永岡書店

管理栄養士
山本 美佐子