

コルポ通信

第13号

28年3月1日
発行



前回、「糖化」についてお話をしました。今回は「糖化にならない予防方法」と「糖化した体を改善する方法」についてお話して行こうと思います。まずは、糖化とはどんなものなのか復習しましょう。

「糖化」って何？

食事などで過剰に糖分を摂取すると急激に血糖値が上がります。体はインスリンを出して血糖を下げようとしますが、血糖が高過ぎると処理できなくなります。糖分はタンパク質と結合しやすい為、処理できなかったタンパク質と結合し、茶褐色で硬いAGE（終末糖化産物）と呼ばれる物質に変わります。劣化したタンパク質であるAGEが体のあちこちに溜まると、**身体機能を低下させ、老化を進めます**。これまで老化の原因とされていた「酸化」よりも強力であると考えられています。肌のコラーゲンが糖化してAGEが発生すると弾力が失われ、たるみやシミの原因になります。血管でAGEがつくられると動脈硬化を引き起こす原因になります。四十歳以上になると、肥満と関係なく年齢に比例してAGEの値が増えますので糖質の摂りすぎにはご注意ください。



糖化度チェックシート	
<input type="checkbox"/> ごはんや麺類、パン類などの炭水化物中心の食生活になっている	<input type="checkbox"/> 食卓に野菜やサラダが並んでいない
<input type="checkbox"/> ポテトサラダ、パスタサラダ、はるさめサラダなどをよく食べる	<input type="checkbox"/> 料理を食べる順番は気にしていない
<input type="checkbox"/> レストランでは、デザート注文が多い	<input type="checkbox"/> 缶コーヒー、ジュースなどの清涼飲料水をよく飲む
<input type="checkbox"/> 甘いものに目がなく、バッグにアメやお菓子をいれていることも...	<input type="checkbox"/> 加工食品を毎日食べている
<input type="checkbox"/> アルコールは、週2回以上飲む	<input type="checkbox"/> 午後10時以降に食事(夜食)をすることが多い
<input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまうことが多い	<input type="checkbox"/> 食後は眠くなる
<input type="checkbox"/> ストレスは強いほうだと思う	<input type="checkbox"/> あまり運動をしていない
<input type="checkbox"/> 太っている (BMI 25以上) BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)	<input type="checkbox"/> 年齢は40歳以上

いくつチェックがつかましたか？
1つでもチェックがついたあなたは、要注意！ 当てはまった項目が多いほど、糖化がすすんでいる可能性があります。
食生活はもちろん、ライフスタイルの見直しを、今すぐはじめてみましょう！

糖化した筋肉はストレッチで解消！

近年、糖化されたコラーゲン(タンパク質の一種)がストレッチによって改善するという結果が発表されました。ストレッチによってコラーゲンを製造する特別な細胞「**繊維芽細胞**」が活性化します。そして、糖化されたコラーゲンを壊して、新しいコラーゲンに置き換えてくれます。**柔軟性を高めることは、いわば全身の筋肉を若返らせる事なのです**。さらに、ストレッチによって血管も柔らかくなり動脈硬化も改善していくことも分かってきました。半年間ストレッチを継続したグループでは血管年齢が平均でおよそ十歳若返ったという結果が出ています。

現在、当院でも体質改善コースをメニューに加える準備をしています。お楽しみに。

AGEを貯めない方法

HSPを増やそう？
熱というストレスが体にかかった時につくり出されるのが**HSP**(ヒートショックプロテイン)というタンパク質。これが糖化した皮膚のコラーゲンを排出し、新しいコラーゲンを生み出して新陳代謝のカギになると注目されています。HSPを増やすのは簡単。**四十度〜四十二度くらいの温度に入浴するだけ**。加熱によってHSPが生じるとコラーゲンの生成が活性化し糖化ストレスから身を守り老化スピードを遅らせます。HSPの増加は入浴後1〜2日目にピークを迎えます。HSPの増加で免疫力がアップし病気の予防効果も期待できます。週に2〜3回このような入浴をするだけで良いそうです。



- 1 急激に血糖値を上げない。**
糖質の摂り過ぎに注意しAGEを増加させないようにすること。
- 2 紫外線をさける。**
微量でもAGEが増加されることが報告されています。日焼け止め等を使い肌を守るようにしましょう。
- 3 お茶を飲む**
柿の葉茶・甜茶・どくだみ茶・ルイボステイ・カモミールなどのお茶には**抗糖化作用**があることが分かっています。
- 4 食物繊維をしっかりと**
蓄積されたAGEは排出するのが難しいです。できるだけ体に貯めないようにするためには、野菜や昆布・キノコといった食物繊維を多く取り、腸からの吸収を妨げることです。
- 5 調理法に工夫を**
なるべく生のままか、**100度以下**でゆでる・煮る・蒸すといった調理が有効です。
- 6 ワインを飲む**
ワインはAGEの発生を抑制します。とくに**赤ワイン**に含まれるレスベラトロールなどの成分には、抑制効果が大きいそうです。低糖質で美容効果にもよいのですが、飲み過ぎに注意をしましょう。