

老化物質AGE

(Advanced Glycation End Products = 終末糖化産物)

内科医 平島 公平

先日、久留米大学の山岸昌一教授の講演を聴く機会がありました。山岸先生は糖尿病の専門医ですが、老化物質AGE研究の第一人者でもあります。「老けたくなければファーストフードを食べるな」などの書籍も出しておられ、NHKなどのテレビ番組にも出演されたことがあるので、ご存知の人もいらっしゃるかと思えます。大変興味深い話でしたので、紹介したいと思います。

人が年をとったら、顔にシワがよつたり、皮膚がたるんだり、腰が曲がったり、体の機能が衰えてきます。こうした「老化現象」から逃れ、「不老不死」を手に入れるのが人類の長い間の夢でした。しかし、これが単なる夢物語ではなく、なってきたいます。老化を引き起こす物質が少しずつ分かつてきたからです。それが老化物質AGE (Advanced Glycation End Products // 終末糖化産物)です。AGEを取り除いたり、減らしたりすれば老化を防ぐことができ、るかもしれません。

それでは、いったいAGEとは何でしょうか。ホットケーキを焼いていくと、こんがりしたキツネ色に変わっていきます。これは、ホットケーキの中のたんぱく質に糖がくつき、「糖化」が起こったからなのです。こうして、「糖化」して変性・劣化したタンパク質をAGEと呼びます。この「糖化」が人の

体の中で起こり、AGEが作られ、色々な所に溜まっていくことによって老化していくと考えられるようになってきました。

人の血液中にはエネルギー源となるブドウ糖が含まれていて、この濃度を「血糖値」といいます。これが体の細胞や組織のタンパク質と結びついてAGEになるのです。つまりAGEは毎日少しずつ体の中で作られているのです。では、ブドウ糖の量が多いと、つまり、血糖値が高くなるとどうなるでしょうか。より多くのAGEが作られることになり、その結果、老化が速く進むことになるのです。糖尿病でコントロールが悪く、血糖値の高い状態が続くと、血管がポロポロになり、脳梗塞や心筋梗塞になったり、認知症が進むのもこのためです。

AGEは体の中で作られるだけではありません。AGEをたくさん含む食品を食べることによっても体の中に取り込まれます。食品中のAGEの約10%が腸から吸収され、約7%が蓄積されます。動物性脂肪の多い食品を高温で揚げたり、炒めたり、焼いたりすると、調理過程でAGEがたくさん作られます。フライドチキンや、ハンバーガーなどのファーストフードのAGE値はかなり高いのです。一方、生野菜や刺身などの、生の食べ物にはAGEがほとんどありません。

以上のことからAGEを減らすには、つまり、老化を防ぐには、食べ過ぎに注意し、食後の血糖値を上げない、AGEの多い食べ物をなるべく摂らない、ということになります。昔から「腹八分目は医者いらず」といいます。満腹まで食べ過ぎると、血液が余分な糖であふれ、AGEが増えていきます。また、早食いは急激に血糖値を上げます。よく噛んでゆっくり食べましょう。ひと口食べた後、それを飲み込むまで次の食べ物をお口に入れない。時々箸を置きながら食べるのもいいでしょう。食物繊維は糖の吸収を遅らせて、血糖値の上昇を抑えてくれます。野菜、きのこ類、海藻など、食物繊維の多い食品を摂るよう心がけてください。これらは満腹感を得るのにも役立ちますし、便秘の解消にもなります。食べる順番も大切です。野菜やきのこ類を先に食べ、ご飯などの糖質の多い食品をあとに食べるようにすると血糖値の上昇は緩やかになります。食後の軽い運動も血糖値を抑えるウオーキングがお勧めです。ストレッチや睡眠不足も血糖値を上昇させます。自分に合ったストレス解消法で、リラックスしてみましょう。

AGEを減らす生活習慣で、いつまでも若々しい体を保ちましょう。

問い合わせ先 和木町立病院 ☎0968・86・3105

～出会いのパーティー～

簡単なプロフィールを交換しながら話をしますので話もスムーズ

と き

1月20日(日)

ところ

玉名温泉 白鷺荘別館
熊本県玉名市岩崎730
☎0968・72・2100

応募締切

1月14日(月) 午後3時まで
当選者へのみ15日までに連絡します。
17日(木)以降のキャンセルは
全額負担となります。

第一部

ランチパーティー

受 付

午前10時30分～

スタート

午前11時

終 了

午後2時

参加資格

36歳～45歳の独身男女
男女8人ずつ

参 加 費

2,500円

第二部

ティーパーティー

受 付

午後3時～

スタート

午後3時30分

終 了

午後5時30分

参加資格

20歳～35歳の独身男女
男女8人ずつ

参 加 費

1,500円

※料金には、昼食・ドリンク代・会場費・通信費などが含まれます。
※男女共に結婚サポートセンターに会員登録が必要です。
※荒尾・玉名地域結婚サポートセンターまで電話かメールで申し込みするか、直接来所してお申し込みください。

応募・申し込み先 荒尾・玉名地域結婚サポートセンター 担当 久木原 ☎0968・78・2543
E-mail:arao.tamana.k-s-c@wish.ocn.ne.jp

あなたの婚活を応援します

荒尾・玉名地域結婚サポートセンター

登録料 3,000円(2年間有効) ※登録料の補助制度あり!!

お見合い料・成婚料などの料金は必要ありません。

※事業内容、登録条件などについては、下記へお問い合わせください。

問い合わせ先 玉名郡長洲町長洲2168-25 長洲港ターミナル3階
☎0968・78・2543 受付 午前10時～午後6時30分 定休日:火・水曜日



携帯版QRコード