

アンチエイジングの
新常識!

老化を早める元凶

体の糖化を

抑える方法

近年、糖質と上手に付き合うことが、アンチエイジングの重要なポイントだと明らかになってきました。そこで注目したいのが、老化のスピードや病気になる可能性を大きく左右する「糖化」というキーワード。そのメカニズムや予防法を学んで、今からでも健康と若々しさを手に入れましょう！

体を老化させる
大きな原因、
「糖化」とは？

血液中に入ってきた糖を、「エネルギーを生み出すための作業員」だと考え

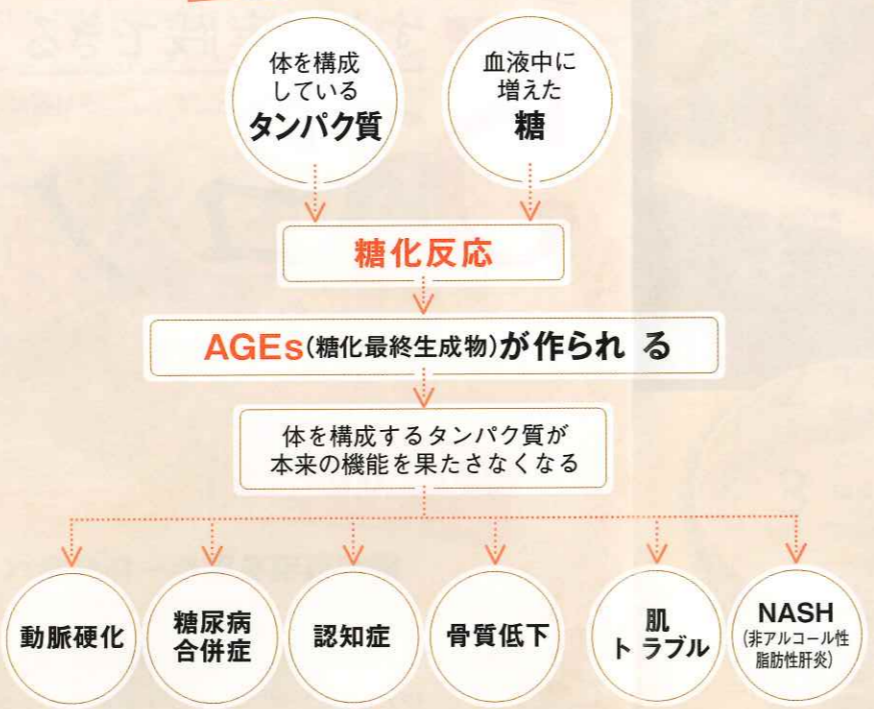
てみましょう。作業員たちは、インスリンという「通行手形」を受け取ることで、血流に乗って働き口となる各細胞へ移動し、自らの務めを果たすことができます。

ところが、あまりにも作業員が増えすぎると、通行手形の発行が追い付きません。行き場を失った作業員たちは体中のタンパク質と結び付き、AGEs(糖化最終生成物)という「不良」のような存在に変化して問題行動を起こすのです。

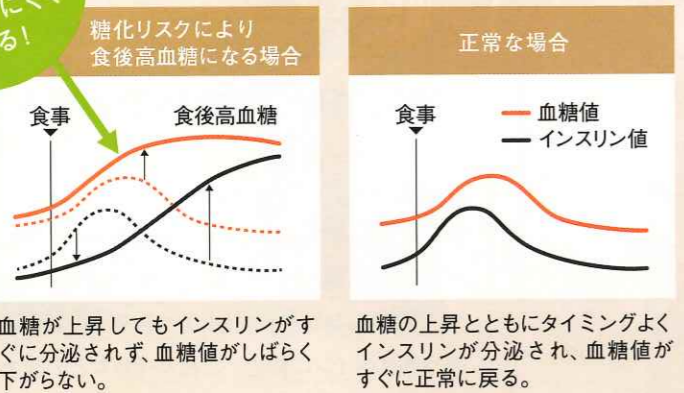
このように、余分な糖がタンパク質と結び付き、AGEsが生成されることで「糖化」と呼びます(図1)。AGEsが増えると、タンパク質でできた組織はどんどん劣化し、化石のようにもろくなってしまいます。例えば、血管なら動脈硬化の危険性が高まったり、肌ならたるみやシワが増えたりするわけですね。こうした変化が体中で起こることで、老化が早まってしまいます。

糖化が進んだ人や糖尿病リスクがある人は、食後血糖値がなかなか下がらないという特徴があります(図2)。しかし、最もAGEsが作られやすい「食後1時間」までに血糖値を下げるだけで下げられるような対策をすることで、老化のスピードを抑えることが期待できます。

糖化が起こるプロセス 図1



糖化と食後血糖値の関係 図2



糖化が進むと、食後血糖値が下がりにくくなる!

もしかしたら
AGEs
のせい??

いつも体が
だるい

顔色が悪い

傷がなかなか
治らない

仕事の集中力が
落ちてきた

ふくらはぎがつる

