

「健康寿命」を延ばそう!!

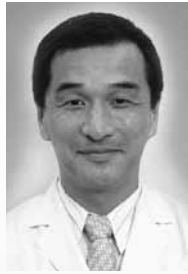
健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。前号に引き続き、体内の糖化を防ぎ健康を守るためのDIYです。

体の糖化を防いで健康を守るためのDIY

前月号では、食事などで摂取した余分な糖質（炭水化物）とたんぱく質が体内で結合すると「糖化」という反応が起こり、終末糖化産物のAGEs（エイ・ジー・イーズ）が発生することについて説明しました。

筋肉や肌、髪の毛、血管、内臓など、私たちの体はたんぱく質で構成されているので、糖化によるAGEsが蓄積すると各組織の弾力や柔軟性が失われ、硬く、もろく劣化してしまいます。その結果、生活習慣病の発症や老化の進行など、健康面や美容面に様々な悪影響がでるのです。自分の体が糖化しているかどうかはわかる目安の一つが「食後の血糖値」です。誰でも食事をすると血糖値は上昇しますが、適宜分泌されるインスリンによって血糖値は下がってきます。ところが糖化が進んでいる人は、インスリンがすぐに分泌されないで、食後高血糖がしばらくは下がりにくいです。

食後に必ず睡眠がおそう場合



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

などは、食後高血糖の可能性が高いので、かかりつけの医師に相談し、食後の血糖値を調べるとよいでしょう。

また、高血糖状態が長く続くことで蓄積されたAGEsは、その後、血糖値が下がってきてもすぐには減らないことがわかっています。とくに糖尿病の人は、AGEsがたまりやすいので注意してください。

最近では、自宅で血糖値をチェックすることも可能ですし、AGEsを測定できる医療機関もありますので、自分の体の状態を把握して糖化対策に役立てるのもよいと思います。

食べてから1時間後に、体内で糖化が進みAGEsがつくられるので、血糖値を急上昇させないように、次の糖化対策DIYを心がけましょう

●血糖値を急上昇させる糖質の摂取を控える

代表的な糖質は、ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、じゃがいもなど。そのほかケーキやおまんじゅうなどのお菓子、砂糖の入ったジュース、果糖の多いくだものなどです。

●食後1時間前後に運動する

血糖値が上昇する頃に運動すると、血糖値は大きく下がります。目安は「15分ウォーキング」＋「軽い筋トレ」の組み合わせです。まとめて15分でもなく、5分歩きを3回したり、10分歩いて、あとで5分歩くのでもかまいません。

軽い筋トレとして「つま先立ち」と「かかと立ち」を交互に10回、またはイスに座ってバタ足をするように左右の足を上下させるのを20〜30秒、外出先であれば駅の階段を歩いてのぼるのもおすすめです。

●食事記録ノートをつけて自分の食生活のクセを把握する

手帳やスマホに、1日に食べたものを書きます。朝昼晩の食事だけでなく、コンビニでチョコレートを買って食べた、深夜にアイスクリームを食べたなど細かに書き出します。1週間ほど続けると、自分がどれだけ食べているのか、糖化を起こしやすい食生活のクセがわかるので、改善につなげましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ

老化を止める最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。

発売中!



久保 明 著
永岡書店 定価：968円(税込)