

## 「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。今回は、体内の糖化を防いで若さをキープするためのDIYです。

### 体の糖化を防いで 若さをキープするDIY

実際の年齢よりも若く見える人もいれば、老けて見える人がいます。この老化スピードの差の原因は、何だと思えますか。

一般に、私たちは仕事や生活環境の変化、人間関係のトラブル、ストレス過多、偏食や過食、運動不足、睡眠不足、病気といった、いくつかの要因が重なることによって老け方に差が広がってきます。実は、数ある要因の中で、とくに老化を進ませる要因として注意したいのが体内の「糖化」の進行です。

糖化とは、食事で過剰摂取した糖分が、たんぱく質と結合して老化促進物質AGEs（終末糖化産物）ができ、このAGEsによって体の組織が劣化する現象です。私たちの体は、ほとんどがたんぱく質でできているので、糖化が進行すると組織が変性し、もろく壊れやすい状態になってしまうのです。

たとえば、血管で糖化が進めば動脈硬化が起こります。骨で糖化が進めば、骨の構造がもろ

くなり骨折しやすくなります。肌で老化が進めば、ハリやうるおいがなくなつてシワやたるみ、くすみが目立ってきます。血液をろ過して尿を作る腎臓の膜で糖化が進めば、腎機能が低下します。

こうした体の老化だけでなく、糖化によって脳の老化が進むと、アルツハイマー型認知症のリスクが高まることも指摘されていますし、糖化が進んだ人が新型コロナウイルス感染症にかかるリスクも高まるともわかっています。

次の項目のうち3つ以上当てはまる場合、糖化が進んでいる可能性があるので要注意です。

- カレー、ラーメン、お寿司をよく食べる
- ライスは大盛りを頼む
- ご飯がないと物足りない
- 野菜やサラダは食べない
- お酒を飲んだあとは、ラーメンやお茶漬けを食べる
- 食後は甘いものを食べる
- 焼肉はコゲているのが好き
- ほとんど運動しない
- 夕食後は、すぐに寝る
- 血糖値が基準値より高い



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。

ただし「糖化を防ぐ」＝「糖質制限」というわけではありません。ある程度の糖質は不可欠なので、糖化を防ぐDIYとして食べ方を工夫しましょう。

●野菜やサラダを先に食べる  
糖化を防ぐには、食後の血糖値の急上昇を抑えること。野菜やサラダを先に食べると、血糖値の上昇がゆるやかになる。

●加工品、スナック菓子、インスタント食品は食べすぎない  
高熱処理など生産過程で加工を施した食品は、AGEsが多く含まれている傾向がある。

●コゲたものは食べない  
コゲはAGEsのかたまり。焼きおにぎり、焼肉のコゲなどではできるだけ避ける。

●夕食と朝食の間を12時間以上あける  
12時間以上の空腹時間を設けるとサーカディアンリズム（概日リズム）が整うといわれています。また、体内の代謝機能もよくなる。夜は早めに夕食をとり、睡眠をはさんで朝食まで何も食べないようにする。

発売中! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著  
晶文社 定価:1,320円(税込)

### 新型コロナ 「W疲労」の対処法

新型コロナウイルスによる  
「メンタル後遺症」初の解説書!!

長引くコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により「不安疲労」と「情報疲労」から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。