

# 「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。体内の糖化を進行させないために、今回は AGEs を減らす DIY です。

## 体の糖化を防ぐための AGEs を減らす DIY

私たちは、食事で摂取した糖質をブドウ糖に分解し、エネルギーとして利用することで生命を維持しています。

しかし、糖質過多の食生活を続けていると、余分な糖質と体内にあるたんぱく質が結びつき、AGEs（エイ・ジー・イーズ）という終末糖化産物が蓄積し、体の組織が劣化していきます。

たとえば、血管壁で糖化が起これると動脈硬化の進行が加速します。骨で糖化が進むと、骨質が劣化し骨折しやすくなります。肌では、糖化によってコラーゲ

ンが変性・劣化して潤いが失われ、シワやくすみ、たるみが目立つようになります。臓器の細胞で糖化が進めば、その臓器の機能が低下し、病気になる以上、進行しやすくなります。糖尿病の人の場合、血糖値をコントロールして、さまざまな合併症の進行をくいとおめることが大事ですが、AGEs が過剰にたまるとう合併症を発症しやすくなるのがわかってきます。

糖尿病の検査には、血糖値の測定のほか、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー／糖化したヘモグロビンの量）があります。HbA1c は、過去1〜2カ月の血糖値を反映しているので、血糖

値が高い人は、HbA1c も高値になります。糖尿病治療ガイドライン（日本糖尿病学会）では、4・6（6・2%を正常値とし、それ以上6・4%までは糖尿病予備群、6・5%以上は糖尿病と診断されます）。

すでに糖尿病と診断されている場合、8・4%以上は合併症の危険が高く、合併症を予防するために HbA1c を7%未満にコントロールすることが目標とされます。ただし AGEs がたまりやすくなるのは HbA1c が7%と考えられているので、HbA1c の蓄積を防ぐためには6%台に下げることが必要といえます。神経質にならない程度に、AGEs を減らす DIY として調理法のポイントを覚えましょう。

同じ食材でも、調理法によって AGEs 量は変わり、もつとも AGEs が低いのは生の食材です。茹でたり煮込んだりするよりも、油で揚げたり、フライパンなどで焼いたりするほうが AGEs は高くなるので注意しましょう。

## ●食品別 AGEs 含有率 (kU/100g) 通常量：1食あたりの平均摂取量

食品	AGEs 含有率	通常量 /g
牛肉(フライパンで焼いたステーキ)	10,058	90
牛肉(ローストビーフ)	6,071	90
豚肉(油なしで炒めたベーコン)	91,577	13
豚肉(フライパンで炒めたソーセージ)	5,426	90
豚肉(燻製ハム)	2,349	90
鶏肉(唐揚げ)	9,722	90
鶏肉(レモン煮)	957	90
鮭(オリーブオイル炒め)	3,083	90
鮭(パン粉焼き)	1,498	90
鮭(生の刺し身)	528	90
豆腐(軽くソテー)	3,569	90
湯豆腐	628	90
絹ごし豆腐	488	90
ポテトチップス	2,883	30
フライドポテト	1,522	100

※マウントサイナイ医科大学研究者らの2010年の報告を参考に作成  
※久保明「老化を止める最強の食べ方」永岡書店より



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。

発売中!



久保 明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)

「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。