

「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、糖化による動脈硬化を進行させない抗糖化力をアップさせるDIYです。

AGESを抑えるローヤル動脈硬化の進行を防ぐ

私たちは、体内で分解されてできるブドウ糖をエネルギーにして生きていますので、健康な人の体内にもAGES（エイ・ジー・イーZ／余分な糖質と体内のたんぱく質が結びついてできる終末糖化産物）は存在します。糖質過多の食習慣や運動不足などによって糖化が進むと全身の組織が劣化し、さまざまな病気にかかりやすく、老化のスピードも早まります。

寒い時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかる心配が増えてきますが、実は△の△が多いと肺の機能が低下することがわかっています。肺の機能が低下すると、スムーズな呼吸がしづらくなったり、感染症を引き起こしやすく重症化しやすくなったりします。

また、冬に多い心筋梗塞や狭心症、脳出血の引き金となる動脈硬化の進行にも、糖化は大きく影響します。



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。

す。そして、この炎症と活性酸素による糖化と酸化のストレスが血管内のLDLコレステロールを変性させ、プラークと呼ばれる脂肪をつくり出します。ジワジワとたまったプラークが破れると、血小板が集まってきて血栓（血のかたまり）がつくられ、この血栓や脂質が蓄積していくことで血管内が狭まり、動脈硬化が進行していくのです。

動脈硬化による怖い病気を起こさないようにするためには、AGESが蓄積しないよう、ふだんからの糖化対策が大切です。そこでAGESの生成を抑えるDIYとして、最強の抗糖化食品である「緑の野菜」を積極的に摂る習慣をつけましょう。

緑の野菜とは、ホウレンソウ、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、レタスといった葉菜類を中心とした緑色の野菜のことです。緑の野菜には糖質がほとんど含まれていませんから、血糖値をゆるやかに上昇させるには最適な食品です。

豆類や海藻、キノコなどの食物繊維の多い食品とあわせると、よりいっそう血糖値の上昇防止

になります。ワカメやヒジキを加えたサラダ、豆腐サラダ、オクラや納豆などでネバネバ小鉢を作るなど工夫してみましよう。野菜嫌いな人も、最初の一品だけでもいいのでサラダや野菜の煮物などを食べるよう努力してみてください。

また、カモミールに含まれるカミツレ抽出液と、その成分のカメロサイドにはAGESがつくられるのを阻害する作用があります。食後や午後のティータイムには、ローマンカモミールティを習慣にするのも良いでしょう。そのほかクダミやセイヨウサンザシなどのハーブティもおすすめです。

鮮やかな赤い実のアセロラは、レモンを上回るビタミンCが含まれていることで有名ですが、アセロラポリフェノールにはAGESの生成を抑える作用があるという研究結果があります。

赤ワインに含まれるポリフェノールの一種レスベラトロールにもAGESの生成を抑える作用があると報告されています。

「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。



久保 明 著
永岡書店 定価：968円(税込)