

「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、外食をとするときの「コツ」を覚えて抗糖化力を高めるDIYです。

外食時のコツを覚えて抗糖化力をつけるDIY

現代医学では、「糖化」「酸化」「炎症」は、老化を進ませる3大要因とされています。

糖化とは、これまでに説明してきたように血管や筋肉、髪の毛、皮膚、臓器など全身を構成するたんぱく質と、体内の余分な糖分が結合することで、たんぱく質が変性・劣化し、脆く壊れやすい状態になることです。

酸化とは、体内に取り入れた酸素からつくられる活性酸素により体内の細胞が傷ついたり、障害を起こしたりする現象です。皮をむいたリンゴが茶色く変色するのは酸化によるものですが、これと同じような変性・劣化が体内で起こり、老化が進むと考えられています。

炎症には、病原体などの異物によって炎症を起こす外因性の炎症と、体内の細胞が変性して刺激物質を分泌するために生じる内因性の炎症があります。こうした炎症が体内で発生することで細胞や臓器の機能障害が起こり、老化が進むといわれています。



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。

ます。

問題は、糖化と酸化、炎症のそれぞれが影響し合い、一緒に進行していくことです。糖化や酸化が進めば、炎症が起こりやすくなり、さらに体内のいたるところで炎症が発生することで糖化や酸化がより進行するという悪循環が起こるのです。

この負のスパイラルを防ぐためには、外食をするときのコツを身につけて抗糖化力を高めることが大切です。

●先に野菜を食べる

当然のことながら、糖質（炭水化物）、たんぱく質、脂質は3大栄養素であり、過不足なく摂ることが大切です。糖化を防ぐとはいえ、極端に糖質を減らすと死亡率が高くなるので要注意です。

糖化を防ぐには「食後の血糖値の急上昇を抑える」ことが第一です。そのためには、ごはんよりも先に野菜などを食べると良いのです。

野菜や豆類、きのこ、海藻類に含まれる食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにする働きがあります。外食をするときは、サ

ラダや野菜の煮物などをプラスして、それを先に食べましょう。

●炭水化物+炭水化物はNG

焼きそばパン、ラーメン&チヤーンハンのセット、お蕎麦&いなり寿司セット、パスタ&ケーキセットなど、これらは炭水化物（糖質）に炭水化物をプラスした食べ方です。

たまに食べるくらいであれば良いのですが、いつもこのような組み合わせの食事をしていくと、食後の血糖値が急上昇し、糖化が進みやすいため、意識して避けたほうが無難です。

●「隠れ炭水化物」に要注意

野菜サラダはおすすすめですが、ポテトサラダ、コーンサラダ、マカロニサラダ、パスタサラダなど、マヨネーズであえたサラダは「隠れ炭水化物」です。サラダとはいえ、材料は炭水化物なのです。

ピラフやパンなどと一緒に食べると、気づかないうちに炭水化物を摂りすぎてしまうことになるので注意しましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」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)