

# 「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、外食のメニュー選びの目安を覚えて糖化を防ぐDIYです。

## 外食のメニュー選びで糖化を防ぐDIY

私たちは、食べものから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が、糖質を摂取しすぎると、処理しきれなくなった血液中のブドウ糖が、体内のたんぱく質と結びつきます。これが糖化です。

問題なのは、糖化によってAGES（エイ・ジーズ／終末糖化産物）という物質が発生することによって、病気や老化が進むことです。

AGESの蓄積量には個人差があり、多量に蓄積すればするほど、血管や内臓、皮膚などを構成しているたんぱく組織が劣化してハリや弾力を失ってしまいます。体のあらゆる細胞の機能を低下させるので、免疫力が低下したり、内臓の働きが鈍くなったりします。

その結果、活力がなくなり、疲れやすく、病気や老化スピードが加速します。同じ年齢でも見た目の老け具合や体の衰えに大きな差が出るようになってし

まうのです。

ふくらはぎが頻繁につる、傷がなかなか治らない、顔色がよくない、いつも体がだるい、歯周病や水虫などの炎症が悪化するなど、シワやシミ、たるみが増えるなど、日常のちょっとした不調や小さなトラブルは、糖化の影響を受けているのかもしれない。

糖化の進行度は人それぞれ異なります。自分の体の健康状態をしっかりと把握したうえで、糖化の進行を防ぐDIYを行いましょう。今回は、その一つとして外食のメニュー選びで迷ったときの目安をご紹介します。

覚えてほしいのは「生↓蒸す↓煮る↓炒める↓焼く↓揚げる」という順に、AGES量が多くなることです。こんがりキツネ色の料理は、なるべく避けたほうがよいでしょう。

### ●洋食を食べるとき

高温で加熱調理したステーキは、シチューなどの煮込み料理よりもAGESが多く、糖化が進みやすいので要注意です。ステーキのコゲ部分は、AGESのかたまりなので食べないように。

ミックスピザ、カツカレー、ナポリタンは、AGESの多いワースト3です。

### ●中華を食べるとき

さまざまな料理の中で1位か2位を争うくらいAGESが多いことで知られる北京ダックよりも、蒸し鶏料理を選ぶとよいでしょう。餃子は、焼き餃子よりも水餃子。

ワースト3は、麻婆豆腐、八宝菜、チンジャオロースです。

### ●パンを食べるとき

焼きそばパンは、「炭水化物（焼きそば）+炭水化物（パン）」です。ほぼ全部が糖質なので、注意が必要です。

野菜が含まれている分、比較的、食後高血糖になりにくい野菜サンドがよいでしょう。

### ●間食をするとき

チョコレートは原料のカカオには、血管をしなやかにする作用があるので、ダークチョコレートがおすすです。

高温の油で揚げられるポテトチップスはAGESが多いので、食べすぎには注意しましょう。

「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。



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)