

老け顔は体内の糖化の現れ!?

「実年齢より老けて見られる」「肌がくすんでいる」「髪にツヤがない」「骨量が少ない」、こうしたことに思い当たる人は体内で糖化が進んでいる可能性が！いつまでも若々しく健やかに過ごすためのキーワードは糖化を避ける「抗糖化」です。

たんぱく質と糖が結合して起こる糖化

糖化とは、たんぱく質が糖と結合して変性することをいいます。例えばホットケーキをつくるとき、小麦粉に牛乳や卵、砂糖を混ぜて焼くと、茶色くなります。これも糖化反応の一つです。

糖化は体内でも起こります。体を構成している筋肉や内臓、血管、神経、皮膚など全身の細胞はたんぱく質でできています。このたんぱく質と、食事などから摂った余分な糖質が体内でゆっくり結びついて、先ほどのホットケーキと同じように糖化反応が起こるのです。ホットケーキであればこんがり焼けて美味しく見えてよいのですが、体内で糖化反応が起こるとさまざまなダメージが生じます。

皮膚細胞のたんぱく質が糖化すると肌にくすみをもたらします。また、肌の弾力を保つコラーゲンが糖化され、肌のハリがなくなったり、髪の毛のたんぱく質が糖化すると髪の毛がなくなったりします。骨で糖化が起これば、骨の中のコラーゲンがもろくなり骨粗しょう症を招きます。

食事は野菜、肉・魚、そしてご飯やパンの順で

たんぱく質の糖化反応により最終的にできる物質がAGEs（糖化最終生成物）です。AGEsは分解されにくい体内に蓄積されやすく、また一旦蓄積されると、なかなか排泄されないという特性があります。AGEsの蓄積は体にさらなるダメージを与え、動脈硬化を促進したり、白内障やアルツハイマー病のリスクを高めます。

食事をすると血糖値が上がりますが、急激な血糖値の上昇はAGEsの生成を促します。それを避けるには、糖質をゆっくり吸収する食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこ類などを最初に、次にたんぱく質を多く含む肉や魚などを、そして最後にパンやご飯などの炭

水化物を食べるのがおすすめです。食後30分から1時間くらい経ったところに血糖値は最も高くなり、このときにウォーキングなどの軽い運動をすると、血糖値の急上昇が抑えられ、AGEsができにくい状態になると考えられます。

抗糖化食品を積極的に取り入れよう

最近の研究では、和製ハーブとして注目されているクロモジやよもぎ、ドクダミ茶、マンゴスチンなどにAGEsの生成を抑制する作用があることが明らかになっています。こうした食品を積極的に取り入れることは抗糖化につながります。また、AGEsの生成を抑えたり、排出を促したりする作用がある抗糖化成分を配合した健康飲料などを活用するのもよいでしょう。

喫煙や過度な飲酒、睡眠不足などはAGEsを増やすので気を付けましょう。

なお、糖化・抗糖化についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りらせていただきます。

- ハガキ
 - Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - ①の薬局を選んだ理由は何ですか。（1.かかりつけ薬局だから 2.かかりつけ薬剤師がいる 3.家や病院から近い 4.応対がいい 5.その他）
 - ①の薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別
 - 年齢 ⑨電話番号
 - 欲しい方のアルファベット（A・B）

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/VP6D8ER1> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。締め切りは、7月5日（当日消印有効）です。

プレゼント 80名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で80名様に下記の商品をプレゼントいたします。



欲しい方のアルファベット（AまたはB）を明記してください。

優しい風の京うちわ
京都の職人による、手作りのうちわをプレゼント。少し左にお辞儀をしたような形をしていて、楽な角度で風を起こせます。文庫本に挟める大きさで、葉代わりして持ち運べます。

Ojigi 京うちわミニ (A金魚/Bバステル 緑) 100×210mm 2,530円(税込) 五八商店 <https://5x8products.stores.jp/inquiry>
○商品については上記URLよりお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（氏名）はクラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ (後掲)

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「ウメボン」でした。

ホ	ウ	フ	ド
キ	ク	デ	ウ
ヨ	ガ	シ	コ
ヒ	エ	ア	ブ
ケ	カ	ン	カ
ツ	イ	シ	ワ
ビ			

次号予告 7月号は「発酵食」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

深く、ゆっくり 体がよろこぶ いい呼吸

■老け顔は体内の糖化の現れ!?!...4 京うちわを80名様にプレゼント...4

「深くゆっくりとした呼吸」の効果

いい呼吸とは、腹式と胸式の両方を含む「深くゆっくりとした呼吸」です。

その場でやってみよう「深呼吸」
胸を広げてゆっくりとたっぷり息を吸ったら、もっとゆっくりと、しっかり息を吐き出しましょう。ほら、心も体もスッキリ。

効果 1. 心が落ち着く
喜怒哀楽などの感情を生み出しているのは脳の扁桃体と呼ばれる部位。呼吸のリズムもここで作られます。深くゆっくりとした呼吸リズムは扁桃体にも伝わり、心が落ち着いてきます。

効果 2. 肩や首の凝りが改善する
「肩で息をする」という表現があるように、肩や首の筋肉は呼吸にも使われます。深くゆっくりとした呼吸は肩や首の筋肉のストレッチになり、血流も促され、凝りが改善します。

効果 3. 肩や首の凝りが改善する
「肩で息をする」という表現があるように、肩や首の筋肉は呼吸にも使われます。深くゆっくりとした呼吸は肩や首の筋肉のストレッチになり、血流も促され、凝りが改善します。

効果 4. 代謝がアップする
呼吸に関係する筋肉を構成する筋線維の半分は、脂肪を燃焼させる赤筋(遅筋)。特に肋間筋は、ほぼ赤筋で構成されています。いい呼吸で筋肉を大きく動かすと、脂肪がより燃焼し、代謝がアップ。



呼吸を見直してみませんか

私たちは呼吸をしなければ生きていけません。呼吸の役割は生命の維持だけではなく、呼吸は感情と密接に関係している、呼吸の仕方ひとつで心の持ち方も変わります。日ごろ無意識に行っている呼吸を見直してみませんか。

- まずは自分の呼吸をチェック
普段、どんな呼吸をしているか、自分では意外にわからないもの。下記の項目に多く当てはまる人は、呼吸が浅く早くなっている可能性が。
- 20秒以上かけて息を吐くことができない
- 気がつくとき口が開いている
- 猫背である、もしくは背中が丸まっている
- 肩や首が凝っている
- よくため息をつく
- 日常生活の中で息苦しさを感ずることがある

●二つの呼吸法を知っておこう

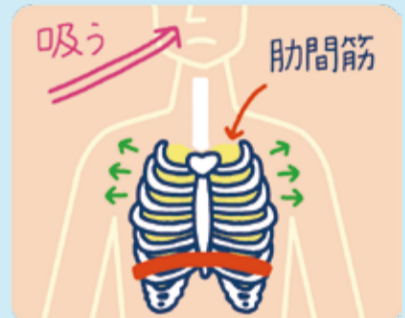
横隔膜を動かす腹式呼吸

みぞおち付近の横隔膜を主に動かす呼吸法。鼻から息を吸い横隔膜を下げるイメージでおなかを膨らませてから、口から息を吐き出します。こうすることで横隔膜が上がり、肺の底に停滞しがちな二酸化炭素をより多く吐き出すことができます。



肋間筋が働く胸式呼吸

肋骨と肋骨をつなぐ肋間筋を主に動かして、胸部の骨格を広げたり狭めたりする呼吸です。胸を膨らませながら鼻から息をゆっくり吸います。胸が縮むのを意識しながら口から息を吐き出します。スッキリとした目覚めを促すときにおすすめ。



効果 2. 姿勢がよくなる
脊柱起立筋などの背中側の筋肉は呼吸に関わるとともに、姿勢を保つ筋肉でもあります。深くゆっくりとした呼吸は、背中側の筋肉もしっかり使うので、自然と姿勢がよくなります。



効果 5. 自律神経を整える
現代は、常に緊張を強いられるストレス社会といわれています。ストレスは交感神経と副交感神経のバランスを不安定にし、自律神経を乱します。いい呼吸は副交感神経を優位にし、自律神経を整えます。

イラストレーション：オオノマユミ

いい呼吸になるための呼吸筋ストレッチ

呼吸は肺の拡張と収縮によって行われますが、この肺の動きを作っているのは肺を取り囲んでいる肋間筋や横隔膜などの呼吸筋です。深い呼吸をするには柔らかい呼吸筋が必要です。ストレッチで、呼吸筋を柔らかくしましょう。



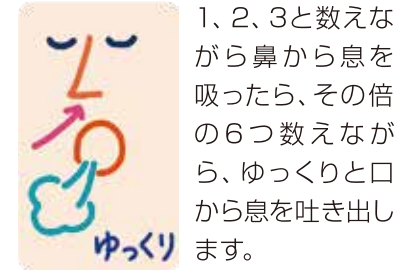
ストレッチを始める前に 効果的なストレッチを行うための注意点を押さえておきましょう。

基本姿勢

両足を肩幅に開き、肩の力を抜いて、背すじをすっと伸ばします。体が硬かったり、痛みがある場合は、最初はイスに座って行い、慣れてきたら立位に変えてもOKです。

体操のポイント

● ゆっくり呼吸する



1、2、3と数えながら鼻から息を吸ったら、その倍の6つ数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。

● メリハリを大切に



呼吸筋をしっかり広げる、しっかり伸ばす、ぐっと縮めるというように、一つひとつの動作にメリハリをつけます。

● 無理をしない



“痛気持ちいい”くらいまで伸ばすのが目安です。無理をすると、かえって筋肉を傷めてしまうので気をつけて。

各ストレッチは1セット3回が目安。起床時、昼食前、就寝前というように、毎日決まった時間に各1セット行うとよいでしょう。

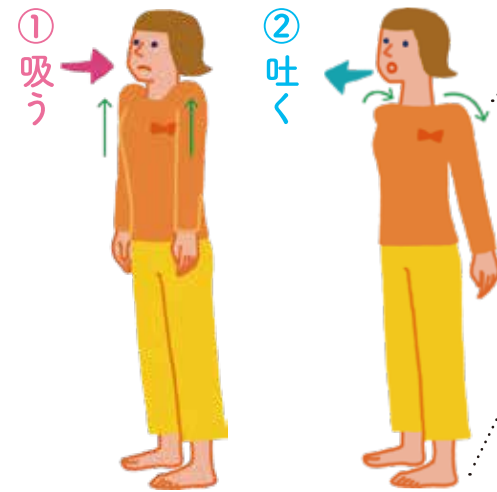
吸う筋肉

息を吸うときに使う筋肉をゆっくり動かしてほぐしていきましょう。

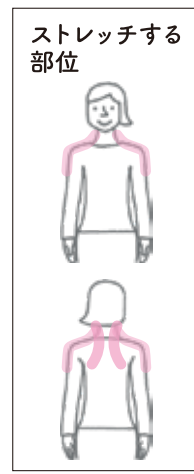
肩の上げ下げ

首から肩にかけての僧帽筋を中心にストレッチをして、肩まわりをほぐします。呼吸に合わせて行いましょう。

- ①鼻から息をゆっくり吸いながら、両肩を上げます。
- ②口から息をゆっくり吐きながら、肩を前側から回して後ろ側に下ろします。これを繰り返します。



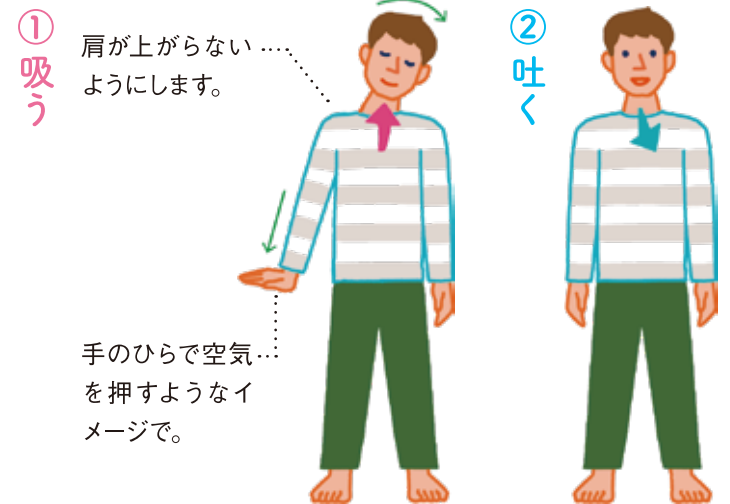
肩の力を抜いてゆっくり動かします。かかととは床につけたまま肩を上げ下げします。



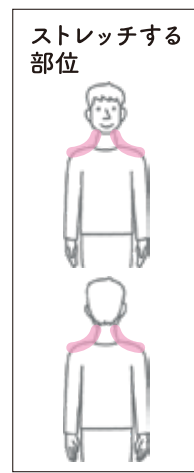
首のストレッチ

重い頭を支えている首の筋肉をやさしくほぐします。無理に伸ばさないように気をつけて。

- ①鼻から息をゆっくり吸いながら、頭を左側に倒します。同時に、右手は右下へ伸ばします。
- ②口から息をゆっくり吐きながら元の姿勢に戻します。反対側も同様に。



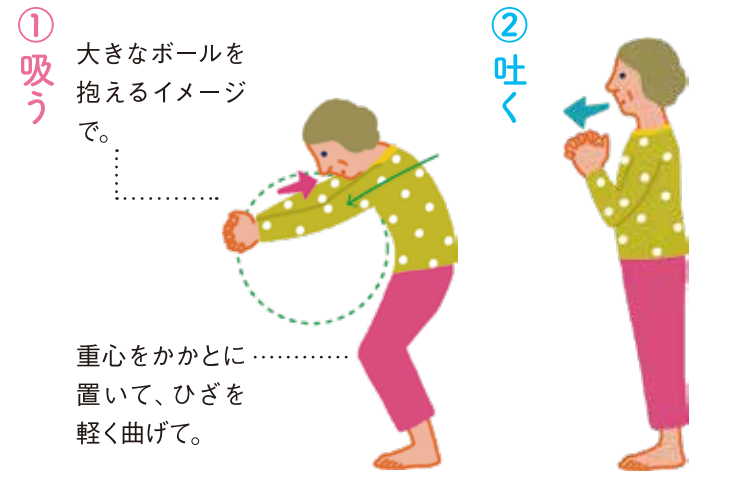
肩が上がらないようにします。手のひらで空気を押すようなイメージで。



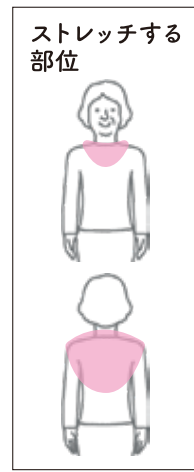
背中・胸のストレッチ

胸の少し高いところ、鎖骨の少し下あたりを意識して、背中を丸めていきます。

- ①胸の前で手を組み、ゆっくりとひと呼吸。息をゆっくり吸いながら腕を前に伸ばしていき、背中を丸めていきます。
- ②ゆっくり息を吐きながら、元の姿勢に戻します。



大きなボールを抱えるイメージで。重心をかかとに置いて、ひざを軽く曲げて。



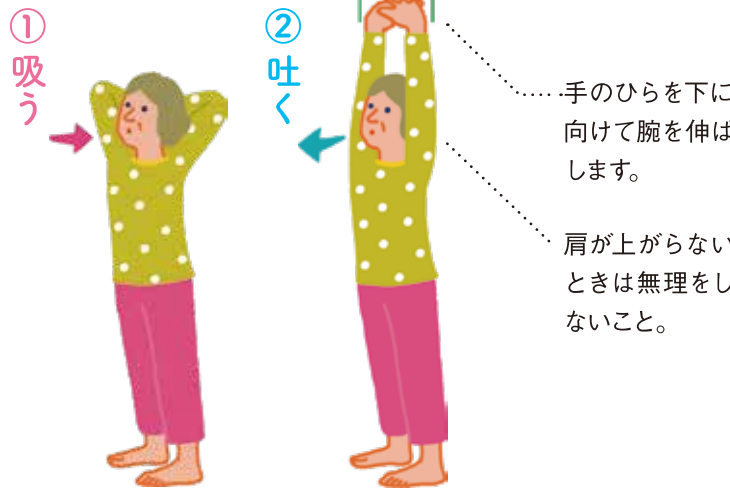
吐く筋肉

肺を縮ませて、息を吐くときに使う筋肉に刺激を与えてほぐしていきましょう。

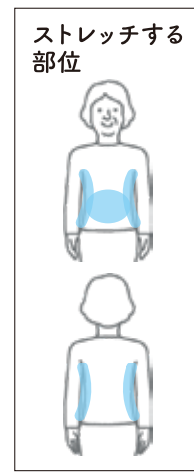
体幹のストレッチ

胸の下部の筋肉を中心にほぐします。体のバランスをとりながら全身を伸ばしていきます。

- ①頭の後ろで手を組み、鼻からゆっくり息を吸います。
- ②口からゆっくり息を吐きながら、手のひらを下にして腕を上げて背伸び。力を抜いて元の姿勢に戻し、ひと呼吸。



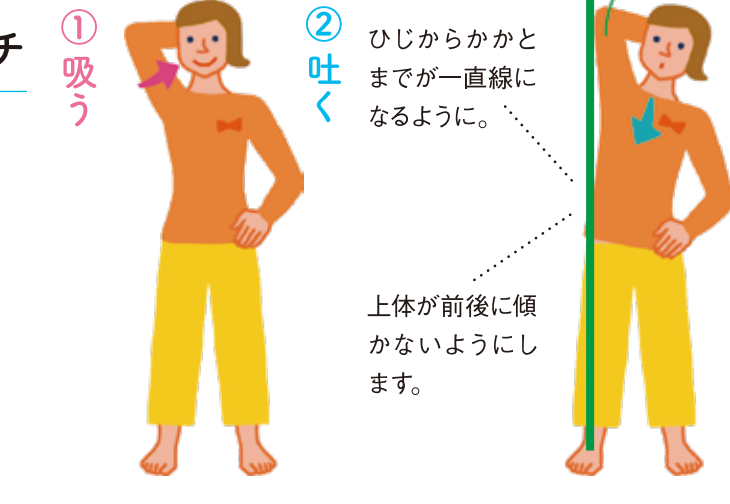
手のひらを下に向けて腕を伸ばします。肩が上がらないときは無理をしないこと。



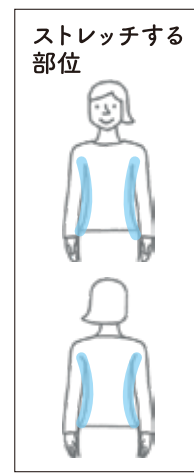
腹部・体側のストレッチ

息を吐くときに使う胸の横や、わき腹にある筋肉をしっかり伸ばしていきましょう。

- ①右手を頭の後ろに当て、ゆっくり息を吸います。
- ②ゆっくり息を吐きながら、ひじを持ち上げるようにして体の側面を伸ばしていきます。手を変えて反対側も同様に。



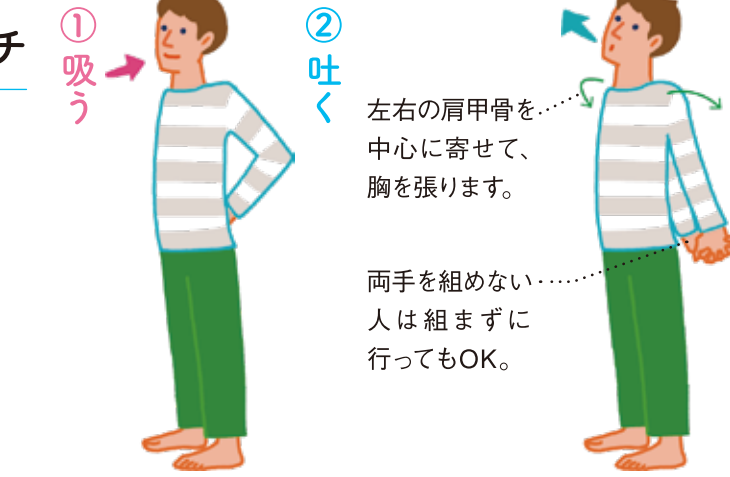
ひじからかかとまでが一直線になるように。上体が前後に傾かないようにします。



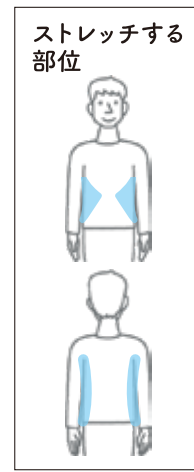
胸のまわりのストレッチ

肩甲骨を意識しながら、胸を大きく動かしましょう。胸や肩が動きにくい人は特に丁寧に。

- ①腰の後ろで手を組み、ゆっくりと息を吸います。
- ②ゆっくりと息を吐きながら、両腕を後ろに伸ばして胸を開きます。吐き切ったら、元の姿勢に戻します。



左右の肩甲骨を... 中心に寄せて、胸を張ります。両手を組めない人は組まずに行ってもOK。



気になる症状と呼吸

呼吸に関心を向けてみると、気になる症状や呼吸の仕方が出てきませんか。そんな話題を3つ取り上げました。

睡眠時無呼吸症候群に気をつけて

睡眠中に呼吸の停止を繰り返す病気で、主な原因は肥満です。眠りが浅くなるため睡眠の質が低下したり、昼間に強い眠気が現れたりします。大きなイビキをかく人は念のため受診を。



喫煙とCOPD

喫煙という肺がんを連想しがちですが、肺がん以上に関係が深いのがCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。喫煙者で、階段や坂道を上るときに息切れを起こす場合は、肺機能検査を受けましょう。



鼻呼吸はなぜいいのか

鼻には空気中の異物を肺の中に吸い込むのを防ぐ役割が、ウイルスのようなマイクロ粒子をシャットアウトするのは難しいのですが、鼻呼吸は空気に湿り気を与え、気道の損傷を防ぎます。



能と呼吸の小咄

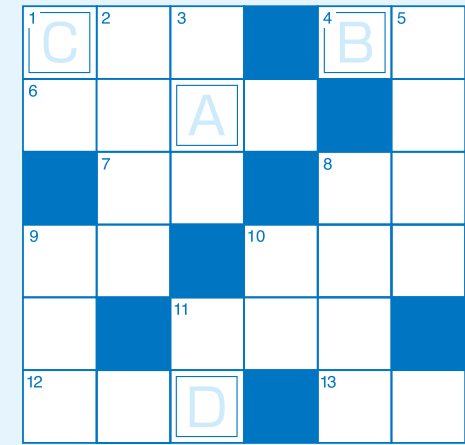
能では、演者は能面をつけて役を演じます。それでも役の心の動きが観客に伝わってくるのは、能役者の脳内で生み出される感情が呼吸に投影されるからといわれます。能は呼吸の芸術でもあるのです。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- ① 企業の日々の経済活動を記録する方法
- ② 葛飾北斎の富嶽三十六景など有名
- ③ みやびやかな趣があること
- ④ 悲しみのあまり、声をあげて泣くこと
- ⑤ 樹木や果実の表皮の内側にある薄い皮
- ⑥ 人の知らないとおきの手段
- ⑦ 粒、こし、小倉などがある
- ⑧ 肉眼で見えること

〈ヨコのカギ〉

- ① 腐敗や発酵が起こらないようにすること
- ② 見通しが立つことを〇〇が立つともいう
- ③ よく働き、力を出せるほうの腕
- ④ 古代インドで発祥。現在では心身の健康法となっている
- ⑤ 力士は立ち合いの準備としてこれを踏む
- ⑥ 〇〇、あわ、きび
- ⑦ 苦勞しないで、または不当に得た金のことを〇〇銭という
- ⑧ 大目に見て見のがすこと
- ⑨ 試験を受けられなかった者が後で受ける試験の略
- ⑩ 〇〇、さび

【知って脳活】ことわざ

【枇杷が黄色になると医者が忙しくなる】...枇杷が色づき始める初夏は、病人が増え始めるという諺です。高温多湿になってくるので食中毒にも気をつけましょう。

ゲンキレシピ 豆花

調理時間: 15分 (冷やし固める時間を除く) エネルギー: 約130kcal 食塩相当量: 約0g

暑い日にさっぱりおいしく栄養補給



大豆から作られる豆乳には、大豆たんぱく、イソフラボン、サポニン、レシチンなどが含まれており、肥満や動脈硬化、骨粗しょう症の予防が期待できます。豆花(トウファ)は豆乳を冷やし固めた台湾のデザート。さっぱりしているので、食欲のない暑い日でも食べやすく、大豆の栄養をしっかり摂ることができます。

材料(2人分)

- 無調整豆乳...500ml ● 水...大さじ2 ● シロップ
- 砂糖...大さじ1 ● 好みの果物や餡、砂糖(あればきび砂糖)...大さじ4
- 粉ゼラチン...5g ナッツなど...適宜 ● 水...100ml

作り方

- ① 小さな容器に水を入れ、粉ゼラチンを加えてふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて、沸騰しない程度(80度くらい)まで温める。
- ③ 火からおろして①のゼラチンを加えてよく混ぜ、バットなどにあけて粗熱が取れたら、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ④ 小さな耐熱容器に水と砂糖を入れ、電子レンジにかけて溶かし、シロップを作る。
- ⑤ 冷やし固まったらスプーンで器にすくい取り、シロップをかける。好みに果物や餡、ナッツなどをトッピングする。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

https://www.e-classa.net → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!